Décembre 2026

General
. MENÚ GENERAL

Saint Vincent ENSEMBLE SCOLAIRE — ASKORA ESKOLAN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1 *KCAL.982* *H.C.102 LIP.41 P.38* POIS CHICHES CUITS LOMO DANS SON JUS AVEC LAITUE YAOURT ET FRUIT DE SAISON	**2**	**3** *KCAL.638* *H.C.106 LIP.13 P.15* KM 0 SALADE MIXTE PAELLA AUX LÉGUMES YAOURT ET FRUIT DE SAISON	**4** *KCAL.808* *H.C.103 LIP.11 P.22* EKO LÉGUMES DE SAISON SAUTÉS AVEC AIL ET HUILE SPIRALES SAUCE BOLOGNAISE CRÈME À LA VANILLE ET FRUIT DE SAISON
7 *KCAL.940* *H.C.68 LIP.48 P.47* EKO SOUPE DE VERMICELLES "BIO" CUISSE DE POULET RÔTIE AVEC DE POMMES DE TERRE FROMAGE ET FRUIT DE SAISON	**8** *KCAL.805* *H.C.86 LIP.14 P.46* KM 0 RAGOÛT DE HARICOTS POISSON AU FOUR AVEC LAITUE ET FROMAGE AVEC PÂTE DE COING	**9**	**10** *KCAL.982* *H.C.102 LIP.21 P.40* TABOULÉ AUX PETITS LÉGUMES LOMO DANS SON JUS SALADE VERTE FLAN ET FRUIT DE SAISON	**11** *KCAL.663* *H.C.103 LIP.9 P.18* KM 0 EKO SOUPE DE LÉGUMES SPIRALES À LA TOMATE MAISON YAOURT ET FRUIT DE SAISON
14 *KCAL.785* *H.C.116 LIP.13 P.32* KM 0 CHAMPIGNONS SAUTÉS AUX OIGNONS TORTILLA AUX LENTILLES YAOURT ET FRUIT DE SAISON	**15** *KCAL.856* *H.C.97 LIP.23 P.31* KM 0 SOUPE DE LÉGUMES POISSON MARINÉ AVEC RIZ PILAF FROMAGE ET FRUIT DE SAISON	**16**	**17** *KCAL.716* *H.C.61 LIP.23 P.20* KM 0 LÉGUMES DE SAISON SAUCISSONS AVEC DE POMMES DE TERRE YAOURT ET FRUIT DE SAISON	**18** *KCAL.591* *H.C.100 LIP.11 P.20* KM 0 CHARCUTERIE PIZZA 4 FROMAGE AVEC LAITUE DESSERT SPÉCIAL ET COMPOTE DE FRUITS
21	**22**	**23**	**24**	**25**
28	**29**	**30**	**31**	

Protéines végétales

Abendua 2026

Ikastetxea
. MENU OROKORRA

Saint Vincent ENSEMBLE SCOLAIRE

ASKORA
ESKOLAN

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
	1 *KCAL.982* *H.C.102 LIP.41 P.38* GARBATZU GISATUAK TXERRI XERRA PLANTXAN LETXUGAREKIN JOGURTA ETA SASOIKO FRUTA	**2**	**3** *KCAL.638* *H.C.106 LIP.13 P.15* KM 0 ENTSALADA MISTOA BARAZKI PAELLA JOGURTA ETA SASOIKO FRUTA	**4** *KCAL.808* *H.C.103 LIP.11 P.22* EKO SASOIKO BARAZKIAK OLIO ERREAREKIN ESPIRALAK BOLONESA ERARA NATILLA BANILLA ETA SASOIKO FRUTA
7 *KCAL.940* *H.C.68 LIP.48 P.47* EKO ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN OILASKO IZTER ERREA PATATEKIN GAZTA ETA SASOIKO FRUTA	**8** *KCAL.805* *H.C.86 LIP.14 P.46* KM 0 ELTZEKO BABARRUNAK ARRAINA LABEAN LETXUGAREKIN ETA GAZTA IRASAGARRAREKIN	**9**	**10** *KCAL.982* *H.C.102 LIP.21 P.40* TABULE BARAZKITXOEKIN TXERRI XOLOMO FRESKOA PLANTXAN ENTSALADA BERDEA FLANA ETA SASOIKO FRUTA	**11** *KCAL.663* *H.C.103 LIP.9 P.18* KM 0 EKO BARAZKI KREMA ESPIRALAK ETXEKO TOMATEREKIN JOGURTA ETA SASOIKO FRUTA
14 *KCAL.785* *H.C.116 LIP.13 P.32* KM 0 TXANPIÑOIAK TIPULAZTATUEKIN PATATA TORTILA LABEAN DILISTEKIN JOGURTA ETA SASOIKO FRUTA	**15** *KCAL.856* *H.C.97 LIP.23 P.31* KM 0 BARAZKI KREMA ARRAIN MARINATUA PILAF ARROZAREKIN GAZTA ETA SASOIKO FRUTA	**16**	**17** *KCAL.716* *H.C.61 LIP.23 P.20* KM 0 DENBORALDIKO BARAZKIAK SALTXITXAK PATATEKIN JOGURTA ETA SASOIKO FRUTA	**18** *KCAL.591* *H.C.100 LIP.11 P.20* KM 0 HESTEBETEAK LAU GAZTADUN PIZZA LETXUGAREKIN POSTRE BEREZIA ETA FRUTA KONPOTA
21	**22**	**23**	**24**	**25**
28	**29**	**30**	**31**	

Landare-proteina

ALÉRGENOS



GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



Menu bakoitza 40 g-ko ogi anoa batekin laguntzen da, eta astearte eta ostegunetan ematen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

BAZKARIAK

Egunak	1	2	3	4	5	6	7
	Pasta /Arroza Arrautza Fruta	Barazkiak Txerria Esneki postrea	Lekaleak Arrain txuria Fruta	Zopa Haragi txuria Esneki postrea	Patata Txekorra Fruta	Barazkia Arrain urdina Esneki postrea	Lekaleak Arrautza Fruta

AFARIAK

Egunak	1	2	3	4	5	6	7
	Barazkiak Haragi txuria Esneki postrea	Patata Arrain urdina Fruta	Barazkia Txekorra Esneki postrea	Pasta/Arroza Arrain txuria Fruta	Barazkia Arrautza Esneki postrea	Zopa Haragi txuria Fruta	Barazkia Arrain txuria Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

askora.eus

ALLERGÈNES

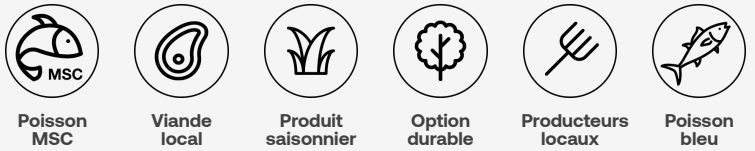


Gluten | Oeufs | Poisson | Mollusques | Crustacés | Laiterie | Céleri



Graines de sésame | Noix | Cacahuètes | Soja | Lupins | Moutarde | Anhydride sulfureux et sulfites

DANS TOUS NOS PLATS



Poisson MSC | Viande local | Produit saisonnier | Option durable | Producteurs locaux | Poisson bleu



Complet | Km 0 | Poisson frais | Errigora | Oeufs frais | Écologique

Chaque menu est servi avec une ration de 40g de pain et chaque mardi le pain servi est intégrale

Conception du menu:
Département de Qualité d'Askora

askora.eus

