



# Akzorri Ikastetxea

## Octubre 2024

### Menú Celíaco




Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	<p><b>1</b></p> <p>1° Puré de verduras/ Vainas</p> <p>2° Guisado de ternera con patata hervida</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> <p>Cena Puré, pescado, lácteo</p>	<p><b>2</b></p> <p>1° Macarrones sin gluten eco con huevo cocido/ Al ajillo</p> <p>2° Merluza al horno con verduras</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> <p>Cena Verdura, huevo, lácteo</p>	<p><b>3</b></p> <p>1° Alubias rojas con zanahoria/ Coliflor</p> <p>2° Lomo asado con pimientos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> <p>Cena Sopa, pescado, lácteo</p>	<p><b>4</b></p> <p>1° Ensalada mixta/ Crema de puerros</p> <p>2° Marmitako</p> <p>Postre Yogur Pan integral</p> <p>Cena Verdura, carne, fruta</p>
<p><b>7</b></p> <p>1° Espaguetis sin gluten con jamón/ Al ajillo</p> <p>2° Merluza al horno ensalsa verde</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> <p>Cena Verdura, huevo, lácteo</p>	<p><b>8</b></p> <p>1° Garbanzos con berza/ Brócoli</p> <p>2° Pechuga de pollo a la plancha con champiñones</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> <p>Cena Puré, pescado, lácteo</p>	<p><b>9</b></p> <p>1° Arroz con tomate/ Coles</p> <p>2° Huevos con patatas</p> <p>Postre Fruta Pan</p> <p>Cena Verdura, pescado, lácteo</p>	<p><b>10</b></p> <p>1° Alubias blancas con zanahoria/ Porrusalda</p> <p>2° Bacalao con pimientos</p> <p>Postre Yogur Pan integral</p> <p>Cena Puré, carne, fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>1° Crema de espinacas / ensalada campera</p> <p>2° Redondo en salsa</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> <p>Cena Verdura, pescado, lácteo</p>
<p><b>14</b></p> <p>1° Arroz con verduras/ Vainas</p> <p>2° Revuelto de huevos con atún</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> <p>Cena Patatas, carne, lácteo</p>	<p><b>15</b></p> <p>1° Crema de calabacín</p> <p>2° Espaguetis sin gluten a la boloñesa/ Al ajillo</p> <p>Postre Yogur Pan integral</p> <p>Cena Patatas, carne, fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>1° Alubias blancas con verduras/ Espinacas</p> <p>2° Muslo de pollo asado con lechuga</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> <p>Cena Puré, huevo, lácteo</p>	<p><b>17</b></p> <p>1° Arroz con verduras/ porrusalda</p> <p>2° Pescado fresco</p> <p>Postre Fruta Pan</p> <p>Cena Verdura, carne, lácteo</p>	<p><b>18</b></p> <p>1° Brokoli/ Crema de verduras</p> <p>2° Pechuga de pollo a la plancha con ensalada</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> <p>Cena Puré, carne, lácteo</p>
<p><b>21</b></p> <p>1° Ensalada mixta/ Crema de zanahoria</p> <p>2° Lomo asado con champiñones</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> <p>Cena Puré, pescado, lácteo</p>	<p><b>22</b></p> <p>1° Macarrones sin gluten con jamón/ Al ajillo</p> <p>2° Atún con pimientos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> <p>Cena Verdura, huevo, lácteo</p>	<p><b>23</b></p> <p>1° Garbanzos con calabaza/ Coliflor</p> <p>2° Zancarrón a la jardinera</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> <p>Cena Puré, pescado, lácteo</p>	<p><b>24</b></p> <p>1° Arroz integral con verduras / Acelgas</p> <p>2° Merluza rebozada con limón</p> <p>Postre Yogur Pan integral</p> <p>Cena Verdura, carne, fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>1° Crema de verduras/ Borraja</p> <p>2° Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> <p>Cena Sopa, pescado, lácteo</p>
<p><b>28</b></p> <p>1° Arroz con verduras/ Porrusalda</p> <p>2° Palometa con tomate</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> <p>Cena Puré, huevo, lácteo</p>	<p><b>29</b></p> <p>1° Patatas a la riojana/ Brócoli</p> <p>2° Pechuga de pollo a la plancha con pimientos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> <p>Cena Verdura, pescado, lácteo</p>	<p><b>30</b> MENU SUECO </p> <p>1° Rodbetssalla (Ensalada de remolacha)</p> <p>2° Kotbullar (Albóndigas de ternera)</p> <p>Postre Helado Pan integral</p> <p>Cena Sopa, pescado, fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>FIESTA</p>	





# Akzorri Ikastetxea

## 2024ko Urria

### Zeliako menua



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

1

- 1° Barazki purea/ Lekak
- 2° Txahal gisatua patatekin

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Purea, arraina, esnekia

2

- 1° Gluten gabeko Makarroiak arraultz eta tomatearekin/Baratzuri erara
- 2° Legatz errea barazkiekin

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Barazkia, arrautza, esnekia

3

- 1° Indaba gorriak azenarioarekin/ Azalore
- 2° Txerri solomo piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Zopa, arraina, esnekia

4

- 1° Entsalada mixtoa/Porru krema
- 2° Marmitakoa

Postrea Jogurta Ogi integrala  
Afaria Barazkia, haragia, fruta

7

- 1° Gluten gabeko espagetiak urdaiazpikoarekin/ Baratzuri erara
- 2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Barazkia, arrautza, esnekia

8

- 1° Garbantzuak azarekin/ Brókoli
- 2° Oilasko bularkia plantxan barregorriekin

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Purea, arraina, esnekia

9

- 1° Arroza tomatearekin/ Bruselazak
- 2° Arraultz frijitua patatekin

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Barazkia, arraina, esnekia

10

- 1° Indaba zuriak azenarioarekin/ Porrusaltsa
- 2° Makailu piperrekin

Postrea Jogurta Ogi integrala  
Afaria Purea, haragia, fruta

11

- 1° Ziazerba krema / Kanpera entsalada
- 2° Txahal saltsan

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Barazkia, arraina, esnekia

14

- 1° Arroza barazkiekin/ Lekak
- 2° Arrautza nahasiak atunarekin

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Patatak, haragia, esnekia

15

- 1° Kuitxo krema
- 2° Gluten gabeko espagetiak Boloinesar erara/ Baratzuri erara

Postrea Jogurta Ogi integrala  
Afaria Patatak, haragia, fruta

16

- 1° Indaba zuriak barazkiekin/ Ziazerbak
- 2° Oilasko izter errea uhazarekin

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Purea, arrautza, esnekia

17

- 1° Arroza barazkiekin/ Porrusaltsa
- 2° Arrain freskoa

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Barazkia, haragia, esnekia

18

- 1° Entsalada mixtoa/ Barazki purea
- 2° Oilasko bularkia plantxan entsaladarekin

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Purea, haragia, esnekia

21

- 1° Entsalada mixtoa/ Azenario krema
- 2° Txerri solomo errea barregorriekin

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Purea, arraina, esnekia

22

- 1° Gluten gabeko makarroiak urdiazpikoarekin/ Baratzuri erara
- 2° Hegaluzea piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Barazkia, arrautza, esnekia

23

- 1° Garbanzos con calabaza/ Azalore
- 2° Hezurra barazkiekin

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Purea, arraina, esnekia

24

- 1° Arroz integrala barazkiekin / Zerbak
- 2° Legatz frijitua limoiarekin

Postrea Jogurta Ogi integrala  
Afaria Barazkia, haragia, fruta

25

- 1° Barazki purea/ Borraja
- 2° Patata tortila entsaladarekin

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Zopa, arraina, esnekia

28

- 1° Arroza barazkiekin/ Porrusaltsa
- 2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Purea, arrautza, esnekia

29

- 1° Patatak errioxar erara/ Brokoli
- 2° Oilasko bularkia plantxan piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala  
Afaria Barazkia, arraina, esnekia

30

SUEDIAKO MENUA 

- 1° Rodbetssalla (Entsalada)
- 2° Kotbullar (Txahal Albondigak)

Postrea Izozkia ( Gluten gabe) Ogi integrala  
Afaria Zopa, arraina, fruta

31

JAIA