



Akzorri Ikastetxea

Octubre 2024

Menú No leche



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

1° Lentejas con espinacas/ Vainas

2° Guisado de ternera con patata hervida

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, pescado, lácteo soja

2

1° Macarron integral eco con huevo cocido/ Al ajillo

2° Merluza al horno con verduras

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, huevo, lácteo soja

3

1° Alubias rojas con zanahoria/ Coliflor

2° Lomo asado con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena Sopa, pescado, lácteo soja

4

1° Ensalada mixta/ crema de puerros

2° Marmitako

Postre Yogur soja Pan integral

Cena Verdura, carne, fruta

7

1° Espaguetis con jamón/ Al ajillo

2° Merluza al horno ensalsa verde

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, huevo, lácteo soja

8

1° Garbanzos con berza/ Brócoli

2° Pechuga de pollo con champiñones

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, pescado, lácteo soja

9

1° Arroz con tomate/ Coles

2° Huevos con patatas

Postre Fruta Pan

Cena Verdura, pescado, lácteo soja

10

1° Alubias blancas con zanahoria/ Porrusalda

2° Bacalao con pimientos

Postre Yogur soja Pan integral

Cena Puré, carne, fruta

11

1° Crema de espinacas / ensalada campera

2° Redondo en salsa

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado, lácteo soja

14

1° Lentejas con zanahoria/ Vainas

2° Revuelto de huevos con atún

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, huevo, lácteo soja

15

1° Crema de calabacín

2° Espaguetis a la boloñesa/ Al ajillo

Postre Yogur soja Pan integral

Cena Patatas, carne, fruta

16

1° Alubias blancas con verduras/ Espinacas

2° Muslo de pollo asado con lechuga

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, huevo, lácteo soja

17

1° Arroz tres delicias/ porrusalda

2° Pescado fresco

Postre Fruta Pan

Cena Verdura, carne, lácteo soja

18

1° Brócoli/ Crema de verduras

2° Pechuga de pollo con ensalada

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, carne, lácteo soja

21

1° Ensalada mixta/ Crema de zanahoria

2° Lomo asado con champiñones

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, pescado, lácteo soja

22

1° Macarrones con jamón/ Al ajillo

2° Atún con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, huevo, lácteo soja

23

1° Garbanzos con calabaza/ Coliflor

2° Zancarrón a la jardinera

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, pescado, lácteo soja

24

1° Arroz integral con verduras / Acelgas

2° Merluza rebozada con limón

Postre Yogur soja Pan integral

Cena Verdura, carne, fruta

25

1° Crema de verduras/ Borraja

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta Pan integral

Cena Sopa, pescado, lácteo soja

28

1° Lentejas con arroz/ Porrusalda

2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, huevo, lácteo soja

29

1° Patatas a la riojana/ Brócoli

2° Pechuga de pollo a la plancha con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado, lácteo soja

30

MENU SUECO



1° Rodbetssalla (Ensalada de remolacha)

2° Kotbullar (Albóndigas al estilo sueco)

Postre Helado (sin leche) Pan integral

Cena Sopa, pescado, fruta

31

FIESTA



Akzorri Ikastetxea

2024ko Urria

Esnerik gabeko menua

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

1

1° Dilistak ziazerbekin/ Lekak

2° Txahal gisatua patatekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Purea, arraina, Sojazko jogurta

2

1° Makarroiak Eko arraultz eta tomatearekin/Baratxuri erara

2° Legatz errea barazkiekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arrautza, Sojazko jogurta

3

1° Indaba gorriak azenarioarekin/ Azalore

2° Txerri solomo piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Zopa, arraina, Sojazko jogurta

4

1° Entsalada mixtoa/Porru krema

2° Marmitakoa

Postrea Sojazko Jogurta Ogi integrala

Afaria Barazkia, haragia, fruta

7

1° Espagetiak urdaiazpikoarekin/ Baratxuri erara

2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arrautza, Sojazko jogurta

8

1° Garbantzuak azarekin/ Brókoli

2° Oilasko bularkia barrengorrekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Pura, arraina, Sojazko jogurta

9

1° Arroza tomatearekin/ Bruselazak

2° Arraultz frijitua patatekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraina, Sojazko jogurta

10

1° Indaba zuriak azenarioarekin/ Porrusaltsa

2° Makailu piperrekin

Postrea Sojazko Jogurta Ogi integrala

Afaria Pura, haragia, fruta

11

1° Ziazerba krema / Kanpera entsalada

2° Txahal saltsan

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraina, Soja. jogurta

14

1° Dilistak azenarioarekin/ Lekak

2° Arrautza nahasiak atunarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Patatak, arrautza, Sojazko jogurta

15

1° Kuitxo krema

2° Espagetiak Boloinesar erara/ Baratxuri erara

Postrea Sojazko Jogurta Ogi integrala

Afaria Patatak, haragia, fruta

16

1° Indaba zuriak barazkiekin/ Ziazerbak

2° Oilasko izter errea uhazarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Pura, arrautza, Sojazko jogurta

17

1° Hiru gutiziako arroza/ Porrusaltsa

2° Arrain freskoa

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, haragia, Sojazko jogurta

18

1° Brokoli/ Barazki pura

2° Oilasko bularkia entsaladarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Pura, haragia, Sojazko jogurta

21

1° Entsalada mixtoa/ Azenario krema

2° Txerri solomo errea barrengorrekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Pura, arraina, Sojazko jogurta

22

1° Makarroiak urdiazpikoarekin/ Baratxuri erara

2° Hegaluzea piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arrautza, Sojazko jogurta

23

1° Garbanzos con calabaza/ Azalore

2° Hezurra barazkiekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Pura, arraina, Sojazko jogurta

24

1° Arroz integrala barazkiekin / Zerbak

2° Legatz frijitua limoiarekin

Postrea Sojazko Jogurta Ogi integrala

Afaria Barazkia, haragia, fruta

25

1° Barazki pura/ Borraja

2° Patata tortila entsaladarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Zopa, arraina, Sojazko jogurta

28

1° Dilistak arrozarekin/ Porrusaltsa

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Pura, arrautza, Sojazko jogurta

29

1° Patatak errioxar erara/ Brokoli

2° Oilasko bularkia plantxan piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraina, Sojazko jogurta

30

SUEDIAKO MENUA



1° Rodbetssalla (Entsalada)

2° Kotbullar (Albondigak)

Postrea Izozkia (esne gabe) Ogi integrala

Afaria Zopa, arraina, fruta

31

JAIA



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

