



Azkorri Ikastetxea

Noviembre 2022

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FIESTA

2

Kcal 803 Glú 119 Líp 28 Pro 23

1° Ensalada campera

2° Magnolias con queso y huevo cocido/Coliflor

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, pescado, lácteo

3

Kcal 831 Glú 77 Líp 32 Pro 50

1° Crema de calabaza/Acelgas

2° Muslo de pollo con champiñones

Postre Yogur Pan integral

Cena Arroz, huevo, fruta

4

Kcal 754 Glú 99 Líp 21 Pro 46

1° Alubias rojas con verduras/Porrusalda

2° Morcilla/Lomo fresco de cerdo

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado, lácteo

7

Kcal 754 Glú 97 Líp 22 Pro 46

1° Crema de calabacín/Vainas

2° Guisado de ternera con patata panadera

Postre Fruta Pan integral

Cena Pasta, pescado, lácteo

8

Kcal 823 Glú 98 Líp 39 Pro 24

1° Ensalada de garbanzos/Borraja

2° Croquetas con ensalada

Postre Yogur Pan integral

Cena Patatas, pescado, fruta

9

Kcal 879 Glú 126 Líp 20 Pro 47

1° Macarrones con tomate/Macarrones al ajillo

2° Atún a la riojana

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, huevo, lácteo

10

Kcal 660 Glú 79 Líp 23 Pro 37

1° Menestra con jamón/Crema de puerros

2° Lomo asado con escalivada

Postre Fruta/Yogur natural Pan integral

Cena Pasta, pescado, fruta

11

Kcal 828 Glú 127 Líp 24 Pro 32

1° Arroz tres delicias/Guisantes con jamón

2° Merluza rebozada con pimientos rojos

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré. Carne, lácteo

14

Kcal 907 Glú 87 Líp 37 Pro 49

1° Guisantes con jamón/Porrusalda

2° Pollo asado con patatas

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, pescado, lácteo

15

Kcal 759 Glú 133 Líp 16 Pro 26

1° Crema de espinacas/Ensalada mixta

2° Espaguettis a la boloñesa/Espaguettis al ajillo

Postre Fruta/Yogur natural Pan integral

Cena Patatas.huevo, fruta

16

Kcal 685 Glú 86 Líp 29 Pro 22

1° Arroz integral con verduras/Coles

2° Huevos rellenos de atún

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado, lácteo

17

Kcal 843 Glú 107 Líp 25 Pro 52

1° Alubias blancas con verduras/Acelgas

2° Zapatero con tomate

Postre Yogur Pan integral

Cena Puré, carne, fruta

18

Kcal 714 Glú 88 Líp 25 Pro 38

1° Vainas con patatas/Crema de guisante

2° Albóndigas en salsa de zanahoria

Postre Fruta Pan integral

Cena Pasta, pescado, lácteo

21

Kcal 782 Glú 82 Líp 34 Pro 40

1° Crema de acelgas/Ensalada mixta

2° Hamburguesas con champiñones

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, pescado, lácteo

22

Kcal 827 Glú 104 Líp 29 Pro 45

1° Lentejas con verduras/Crema de verduras

2° Merluza rebozada con ensalada

Postre Yogur Pan integral

Cena Verdura, carne, fruta

23

Kcal 810 Glú 144 Líp 17 Pro 26

1° Menestra de verduras/Crema zanahoria

2° Paella de carne

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, pescado, lácteo

24

Kcal 792 Glú 123 Líp 8 Pro 38

1° Espaguettis carbonara/Espaguettis al ajillo

2° Salmón al horno con verduras

Postre Fruta/Yogur natural Pan integral

Cena Verdura,huevo, fruta

25

Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56

1° Garbanzos con espinacas/Menestra

2° Zancarron con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, pescado, lácteo

28

Kcal 767 Glú 92 Líp 34 Pro 27

1° Crema de verduras/Brócoli

2° Tortilla de patata con ensalada de tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, pescado, lácteo

29

Kcal 795 Glú 104 Líp 25 Pro 43

1° Alubias blancas con chorizo/Espinacas

2° Merluza al horno con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, huevo, lácteo

30

Kcal 899 Glú 120 Líp 24 Pro 56

MENÚ GRIEGO



1º-2º Fasolada/Mousaka

Postre Helado Pan integral

Cena Verdura, pescado, fruta



Azkorri Ikastetxea

2022ko Azaroa

Oinarrizko menua



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

1

JAIA

2

Kcal 803 Glú 119 Líp 28 Pro 23

- 1° Kanpera entsalada
- 2° Magnoliak gazta eta arrautz egosirarekin/Azalore

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Patatak, arrain, esnekia

3

Kcal 831 Glú 77 Líp 32 Pro 50

- 1° Kuia krema/Zerbak
- 2° Oilasko izter errea barregorriekin

Postrea Jogurta Ogi Integrala

Afaria Arroz, arrautza, fruta

4

Kcal 754 Glú 99 Líp 21 Pro 46

- 1° Indaba gorriak barazkiekin/Porrusaltsa
- 2° Odoloste/Txerri solomo freskoa

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Barazkia, arrain, esnekia

7

Kcal 754 Glú 97 Líp 22 Pro 46

- 1° Kuitxo krema/Lekak
- 2° Txahal gisatua patatarekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Pasta, arraina, esnekia

8

Kcal 823 Glú 98 Líp 39 Pro 24

- 1° Garbantzu entsalada/Borraja
- 2° Kroketak entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogi Integrala

Afaria Patatak, arraina, fruta

9

Kcal 879 Glú 126 Líp 20 Pro 47

- 1° Makarroiak tomatearekin/Makarroiak baratxuri
- 2° Hegaluzea errioxar erara

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Barazkia, arrautz, esnekia

10

Kcal 660 Glú 79 Líp 23 Pro 37

- 1° Menestra urdaiarekin/Porru krema
- 2° Solomo errea barazkiekin

Postrea Fruta/Jogur Naturala Ogi Integrala

Afaria Pasta, arraina, fruta

11

Kcal 828 Glú 127 Líp 24 Pro 32

- 1° Hiru gutuziako arroza/Ilarrak urdaiarekin
- 2° Legatz frijitua piper gorriekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Pura, haragia, esnekia

14

Kcal 907 Glú 87 Líp 37 Pro 49

- 1° Ilarrak urdaiarekin/Porrusaltsa
- 2° Oilasko errea patatekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Arroz, arraina, esnekia

15

Kcal 759 Glú 133 Líp 16 Pro 26

- 1° Zizerba krema/Mixta entsalada
- 2° Espagetiak boloinesar erara/Espagetiak baratxuri

Postrea Fruta/Jogur Naturala Ogi Integrala

Afaria Patatak, arrautza, fruta

16

Kcal 685 Glú 86 Líp 29 Pro 22

- 1° Arroz integrala barazkiekin/Bruselazak
- 2° Arrautzak hegaluzez beteta

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Barazkia, arraina, esnekia

17

Kcal 843 Glú 107 Líp 25 Pro 52

- 1° Indaba zuriak barazkiekin/Zerbak
- 2° Aingirazoria tomatearekin

Postrea Jogurta Ogi Integrala

Afaria Puré, carne, fruta

18

Kcal 714 Glú 88 Líp 25 Pro 38

- 1° Lekak patatarekin/Ilar krema
- 2° Albondigak azenario saltsan

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Pasta, arraina, esnekia

21

Kcal 782 Glú 82 Líp 34 Pro 40

- 1° Zerba krema/Mixta entsalada
- 2° Hanburgesak barregorriekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Patatak, arraina, esnekia

22

Kcal 827 Glú 104 Líp 29 Pro 45

- 1° Dilistak barazkiekin/Barazki krema
- 2° Legatz frijitua entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogi Integrala

Afaria Barazki, haragia, fruta

23

Kcal 810 Glú 144 Líp 17 Pro 26

- 1° Barazki menestra/Azenario krema
- 2° Haragi paela

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Patatak, arraina, esnekia

24

Kcal 792 Glú 123 Líp 8 Pro 38

- 1° Espagetiak karbonara erara/Espagetiak baratxuriarekin
- 2° Izokin errea barazkiekin

Postrea Fruta/Jogur Naturala Ogi Integrala

Afaria Barazkia, arrautza, fruta

25

Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56

- 1° Garbantzuak ziazerbekin/Menestra
- 2° Hezurra tomatearekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Puré, pescado, lácteo

28

Kcal 767 Glú 92 Líp 34 Pro 27

- 1° Barazki krema/Brokoli
- 2° Patata tortila tomate entsaladarekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Arroz, arraina, esnekia

29

Kcal 795 Glú 104 Líp 25 Pro 43

- 1° Indaba zuriak txorizoarekin/Ziazerba
- 2° Legatz errea piperrekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Pura, arrautza, esnekia

30

Kcal 899 Glú 120 Líp 24 Pro 56

MENÚ GRIEGO



1º-2º Fasolada/Mousaka

Postrea Izozkia Ogi Integrala

Afaria Barazkia, arraina, fruta

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING