



Azkorri Ikastetxea

Noviembre 2022

Menú No Leche



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FIESTA

2

Kcal 803 Glú 119 Líp 28 Pro 23

1° Ensalada campera

2° Macarrones con tomate/Coliflor

Postre Fruta Pan integral

3

Kcal 831 Glú 77 Líp 32 Pro 50

1° Crema de calabaza/Acelgas

2° Muslo de pollo con champiñones

Postre Yogur soja Pan integral

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

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

8

Kcal 823 Glú 98 Líp 39 Pro 24

1° Ensalada de garbanzos/Borraja

2° Pechuga de pollo plancha con ensalada

Postre Yogur soja Pan integral

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

10

Kcal 660 Glú 79 Líp 23 Pro 37

1° Menestra con jamón/Crema de puerros

2° Lomo asado con escalivada

Postre Fruta/Yogur soja Pan integral

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

14

Kcal 907 Glú 87 Líp 37 Pro 49

1° Guisantes con jamón/Porrusalda

2° Pollo asado con patatas

Postre Fruta Pan integral

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 soja Pan integral

16

Kcal 685 Glú 86 Líp 29 Pro 22

1° Arroz integral con verduras/Coles

2° Huevos rellenos de atún

Postre Fruta Pan integral

17

Kcal 843 Glú 107 Líp 25 Pro 52

1° Alubias blancas con verduras/Acelgas

2° Zapatero con tomate

Postre Yogur soja Pan integral

18

Kcal 714 Glú 88 Líp 25 Pro 38

1° Vainas con patatas/Crema de guisante

2° Albóndigas sin leche en salsa de zanahoria

Postre Fruta Pan integral

21

Kcal 782 Glú 82 Líp 34 Pro 40

1° Crema de acelgas/Ensalada mixta

2° Hamburguesas con champiñones

Postre Fruta Pan integral

22

Kcal 827 Glú 104 Líp 29 Pro 45

1° Lentejas con verduras/Crema de verduras

2° Merluza rebozada con ensalada

Postre Yogur soja Pan integral

23

Kcal 810 Glú 144 Líp 17 Pro 26

1° Menestra de verduras/Crema zanahoria

2° Paella de carne

Postre Fruta Pan integral

24

Kcal 792 Glú 123 Líp 8 Pro 38

1° Espaguettis con tomate/Espaguettis al ajillo

2° Salmón al horno con verduras

Postre Fruta/Yogur soja Pan integral

25

Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56

1° Garbanzos con espinacas/Menestra

2° Zancarron con tomate

Postre Fruta Pan integral

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

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

30

Kcal 899 Glú 120 Líp 24 Pro 56

MENÚ GRIEGO



1°-2° Fasolada/Mousaka

Postre Yogur soja Pan integral



Azkorri Ikastetxea

2022ko Azaroa

Esnerik gabeko menua



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

1

JAIA

2

Kcal 803 Glú 119 Líp 28 Pro 23

1° Kanpera entsalada

2° Makarroiak tomatearekin/Azalore

Postrea Fruta Ogi Integrala

3

Kcal 831 Glú 77 Líp 32 Pro 50

1° Kuia krema/Zerbak

2° Oilasko izter errea barrengorriekin

Postrea Sojzako jogurta Ogi Integrala

4

Kcal 754 Glú 99 Líp 21 Pro 46

1° Indaba gorriak barazkiekin/Porrusaltsa

2° Odoloste/Txerri solomo freskoa

Postrea Fruta Ogi Integrala

7

Kcal 754 Glú 97 Líp 22 Pro 46

1° Kuitxo krema/Lekak

2° Txahal gisatua patatarekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

8

Kcal 823 Glú 98 Líp 39 Pro 24

1° Garbantzu entsalada/Borraja

2° Oilasko bularkia plantxan entsaladarekin

Postrea Sojzako jogurta Ogi Integrala

9

Kcal 879 Glú 126 Líp 20 Pro 47

1° Makarroiak tomatearekin/Makarroiak baratxuri

2° Hegaluzea errioxar erera

Postrea Fruta Ogi Integrala

10

Kcal 660 Glú 79 Líp 23 Pro 37

1° Menestra urdaiarekin/Porru krema

2° Solomo errea barazkiekin

Postrea Fruta/Sojzako jogurta Ogi Integrala

11

Kcal 828 Glú 127 Líp 24 Pro 32

1° Hiru gutziako arroza/Ilarrak urdaiarekin

2° Legatz frijitua piper gorriekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

14

Kcal 907 Glú 87 Líp 37 Pro 49

1° Ilarrak urdaiarekin/Porrusaltsa

2° Oilasko errea patatekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

15

Kcal 759 Glú 133 Líp 16 Pro 26

1° Zizerba krema/Mixta entsalada

2° Espagetiak boloinesar erera/Espagetiak baratxuri

Postrea Fruta/Sojzako jogurta Ogi Integrala

16

Kcal 685 Glú 86 Líp 29 Pro 22

1° Arroz integrala barazkiekin/Bruselazak

2° Arrautzak hegaluzez beteta

Postrea Fruta Ogi Integrala

17

Kcal 843 Glú 107 Líp 25 Pro 52

1° Indaba zuriak barazkiekin/Zerbak

2° Aingirazoria tomatearekin

Postrea Sojzako jogurta Ogi Integrala

18

Kcal 714 Glú 88 Líp 25 Pro 38

1° Lekak patatarekin/Ilar krema

2° Esnerik gabeko albondigak azenario saltsan

Postrea Fruta Ogi Integrala

21

Kcal 782 Glú 82 Líp 34 Pro 40

1° Zerba krema/Mixta entsalada

2° Hanburgesak barrengorriekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

22

Kcal 827 Glú 104 Líp 29 Pro 45

1° Dilistak barazkiekin/Barazki krema

2° Legatz frijitua entsaladarekin

Postrea Sojzako jogurta Ogi Integrala

23

Kcal 810 Glú 144 Líp 17 Pro 26

1° Barazki menestra/Azenario krema

2° Haragi paela

Postrea Fruta Ogi Integrala

24

Kcal 792 Glú 123 Líp 8 Pro 38

1° Espagetiak tomatearekin/Espagetiak

2° Izokin errea barazkiekin

Postrea Fruta/Sojzako jogurta Ogi Integrala

25

Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56

1° Garbantzuak ziazerbeekin/Menestra

2° Hezurra tomatearekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

28

Kcal 767 Glú 92 Líp 34 Pro 27

1° Barazki krema/Brokoli

2° Patata tortila tomate entsaladarekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

29

Kcal 795 Glú 104 Líp 25 Pro 43

1° Indaba zuriak txorizoarekin/Ziazerba

2° Legatz errea piperrekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

30

Kcal 899 Glú 120 Líp 24 Pro 56

MENÚ GRIEGO



1°-2° Fasolada/Mousaka

Postrea Sojzako jogurta Ogi Integrala

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING