



# Azkorri Ikastetxea

## Marzo 2023

### Menú Celiaco




Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		<b>1</b> Kcal 841 Glú 133 Líp 22 Pro 36 <b>1°</b> Arroz con tomate/Berza <b>2°</b> Albóndigas caseras sin gluten con zanahoria y calabacín <b>Postre</b> Fruta Pan	<b>2</b> Kcal 712 Glú 78 Líp 27 Pro 41 <b>1°</b> Vainas con patatas/Crema de calabacín <b>2°</b> Lomo asado con pimientos rojos <b>Postre</b> Yogur Pan	<b>3</b> Kcal 716 Glú 101 Líp 19 Pro 39 <b>1°</b> Alubias con acelgas/Menestra <b>2°</b> Bacalao con tomate <b>Postre</b> Fruta Pan
<b>6</b> Kcal 739 Glú 114 Líp 14 Pro 35 <b>1°</b> Macarrones s.g con tomate/Macarrones al ajillo <b>2°</b> Merluza en salsa verde <b>Postre</b> Fruta Pan	<b>7</b> Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56 <b>1°</b> Garbanzos con berza/Coliflor <b>2°</b> Zancarron con tomate <b>Postre</b> Fruta Pan	<b>8</b> Kcal 706 Glú 76 Líp 25 Pro 44 <b>1°</b> Sopa de fideo s.g y verduras/Guisantes <b>2°</b> Pechuga de pollo plancha con champiñones <b>Postre</b> Yogur Pan	<b>9</b> Kcal 789 Glú 145 Líp 15 Pro 24 <b>1°</b> Crema de puerros/Vainas <b>2°</b> Paella de carne <b>Postre</b> Fruta Pan	<b>10</b> Kcal 853 Glú 109 Líp 25 Pro 53 <b>1°</b> Alubias blancas con zanahoria/Espinacas <b>2°</b> Atún con tomate <b>Postre</b> Fruta Pan
<b>13</b> Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45 <b>1°</b> Arroz integral con verduras/Porrusalda <b>2°</b> Guisado de ternera con patata hervida <b>Postre</b> Fruta Pan	<b>14</b> Kcal 796 Glú 140 Líp 14 Pro 28 <b>1°</b> Crema de calabaza/Coles <b>2°</b> Macarrones con tomate y huevo/Macarrones al ajillo <b>Postre</b> Fruta Pan	<b>15</b> Kcal 753 Glú 107 Líp 16 Pro 49 <b>1°</b> Crema de zanahoria/Acelgas <b>2°</b> Lomo asado con champiñones <b>Postre</b> Fruta Pan	<b>16</b> Kcal 703 Glú 102 Líp 9 Pro 34 <b>1°</b> Patatas a la riojana/Ensalada <b>2°</b> Bacalao al horno con verduras <b>Postre</b> Fruta Pan	<b>17</b> Kcal 883 Glú 100 Líp 34 Pro 46 <b>1°</b> Menestra con jamón/Crema de puerros <b>2°</b> Hamburguesas caseras s.g con patatas fritas <b>Postre</b> Yogur Pan
<b>20</b> Kcal 850 Glú 112 Líp 25 Pro 50 <b>1°</b> Arroz con verduras/Guisantes <b>2°</b> Palometa con tomate <b>Postre</b> Yogur Pan	<b>21</b> Kcal 788 Glú 90 Líp 36 Pro 28 <b>1°</b> Guisantes/Crema de verduras <b>2°</b> Tortilla de patata con ensalada <b>Postre</b> Fruta Pan	<b>22</b> Kcal 714 Glú 105 Líp 20 Pro 32 <b>1°</b> Macarrones s.g con queso/Macarrones al ajillo <b>2°</b> Merluza al horno con verduras <b>Postre</b> Fruta Pan	<b>23</b> Kcal 893 Glú 96 Líp 28 Pro 56 <b>1°</b> Alubias blancas con acelgas/Berza <b>2°</b> Muslo de pollo con lechuga <b>Postre</b> Fruta Pan	<b>24</b> Kcal 660 Glú 95 Líp 15 Pro 39 <b>1°</b> Crema de calabaza/Espinacas <b>2°</b> Guisado de pavo con patata hervida <b>Postre</b> Fruta Pan
<b>27</b> Kcal 718 Glú 119 Líp 16 Pro 30 <b>1°</b> Arroz tres delicias/Brócoli <b>2°</b> Merluza a la riojana <b>Postre</b> Fruta Pan	<b>28</b> Kcal 928 Glú 119 Líp 39 Pro 32 <b>1°</b> Garbanzos con espinacas/Coliflor <b>2°</b> Muslo de pollo asado con ensalada <b>Postre</b> Yogur Pan	<b>29</b> Kcal 793 Glú 91 Líp 37 Pro 29 <b>1°</b> Crema de verduras/Borraja <b>2°</b> Huevos fritos con patatas <b>Postre</b> Fruta Pan	<b>30</b> Kcal 732 Glú 104 Líp 18 Pro 43 <b>1°</b> Pasta s.g carbonara/Pasta s.g al ajillo <b>2°</b> Lomo asado con champiñón <b>Postre</b> Fruta Pan	<b>31</b> Kcal 691 Glú 102 Líp 7 Pro 34 <b>MENU NORUEGO:</b>  <b>1° -2°</b> Patatas con bacalao/Salmón Noruego <b>Postre</b> Fruta Pan





# Azkorri Ikastetxea

## 2023ko Martxo

### Zeliako menua



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

		<p><b>1</b> Kcal 841 Glú 133 Líp 22 Pro 36</p> <p>1° Arroza tomatearekin/Aza</p> <p>2° G. gabeko etxeko albondigak azenario eta kuitxoarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>2</b> Kcal 712 Glú 78 Líp 27 Pro 41</p> <p>1° Lekak patatekin/Kuitxo krema</p> <p>2° Solomo errea piper gorriekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>	<p><b>3</b> Kcal 716 Glú 101 Líp 19 Pro 39</p> <p>1° Indabak zerbekin/Menestra</p> <p>2° Makailua tomatearekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>
<p><b>6</b> Kcal 739 Glú 114 Líp 14 Pro 35</p> <p>1° G. g makarroiak tomatearekin/Makarroiak baratxuri</p> <p>2° Legatza saltsa berdean</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>7</b> Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56</p> <p>1° Garbantzua azarekin/Azalore</p> <p>2° Hezurra tomatearekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>8</b> Kcal 706 Glú 76 Líp 25 Pro 44</p> <p>1° G. gabeko fideo eta barazki zopa/Ilarrak</p> <p>2° Oilasko bularkia plantxan barrengorriekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>	<p><b>9</b> Kcal 789 Glú 145 Líp 15 Pro 24</p> <p>1° Porru krema/Lekak</p> <p>2° Haragi paela</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>10</b> Kcal 853 Glú 109 Líp 25 Pro 53</p> <p>1° Indaba zuriak azenarioarekin/Ziazerba</p> <p>2° Hegaluzea tomatearekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>
<p><b>13</b> Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45</p> <p>1° Arroza integrala barazkiekin/Porrusaltsa</p> <p>2° Txahal gisatua patata egosiarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>14</b> Kcal 796 Glú 140 Líp 14 Pro 28</p> <p>1° Kuia krema/Bruselazak</p> <p>2° Makarroiak tomate eta arrautzarekin/Makarroiak baratxuri</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>15</b> Kcal 753 Glú 107 Líp 16 Pro 49</p> <p>1° Azenario krema/Zerbak</p> <p>2° Solomo errea barrengorriekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>16</b> Kcal 703 Glú 102 Líp 9 Pro 34</p> <p>1° Patatak errioxar erara/Entsalada</p> <p>2° Makailu errea barazkiekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>17</b> Kcal 883 Glú 100 Líp 34 Pro 46</p> <p>1° Menestra urdaiarekin/Porru krema</p> <p>2° G. gabeko etxeko hanburgesak patata frijituarekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>
<p><b>20</b> Kcal 850 Glú 112 Líp 25 Pro 50</p> <p>1° Arroza barazkiekin/Ilarrak</p> <p>2° Papardoa tomatearekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>	<p><b>21</b> Kcal 788 Glú 90 Líp 36 Pro 28</p> <p>1° Ilarrak/Barazki krema</p> <p>2° Patata tortila entsaladarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>22</b> Kcal 714 Glú 105 Líp 20 Pro 32</p> <p>1° G. g makarroiak gaztarekin/Makarroiak baratxuri</p> <p>2° Legatz errea barazkiekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>23</b> Kcal 893 Glú 96 Líp 28 Pro 56</p> <p>1° Indaba zuriak zerbekin/Aza</p> <p>2° Oilasko izter errea uhazarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>24</b> Kcal 660 Glú 95 Líp 15 Pro 39</p> <p>1° Kuia krema/Ziazerba</p> <p>2° Indioilar gisatua patata egosiarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>
<p><b>27</b> Kcal 718 Glú 119 Líp 16 Pro 30</p> <p>1° Hiru gutziako arroza/Brokoli</p> <p>2° Legatza errioxar erara</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>28</b> Kcal 928 Glú 119 Líp 39 Pro 32</p> <p>1° Garbantzua ziazerbein/Azalore</p> <p>2° Oilasko izter errea entsaladarekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>	<p><b>29</b> Kcal 793 Glú 91 Líp 37 Pro 29</p> <p>1° Barazki krema/Borraja</p> <p>2° Arrautz frijituak patatekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>30</b> Kcal 732 Glú 104 Líp 18 Pro 43</p> <p>1° G. gabeko pasta karbonara/Pasta baratxuri erara</p> <p>2° Solomo errea barrengorriekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>31</b> Kcal 691 Glú 102 Líp 7 Pro 34</p> <p><b>MENU NORUEGO:</b> </p> <p>1° -2° Patatak makailuarekin/Salmón Noruego</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>

