



Azkorri Ikastetxea

Marzo 2023

Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Kcal 739 Glú 114 Líp 14 Pro 35

1° Magnolias con tomate/Magnolias al ajillo

2° Merluza en salsa verde

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, huevo, lácteo

6 Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56

1° Garbanzos con berza/Coliflor

2° Zancarron con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, pescado, lácteo

1 Kcal 841 Glú 133 Líp 22 Pro 36

1° Arroz con tomate/Berza

2° Albóndigas con zanahoria y calabacín

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, pescado, lácteo

2 Kcal 712 Glú 78 Líp 27 Pro 41

1° Vainas con patatas/Crema de calabacín

2° Lomo asado con pimientos rojos

Postre Yogur Pan integral

Cena Pasta, huevo, fruta

3 Kcal 716 Glú 101 Líp 19 Pro 39

1° Alubias con acelgas/Menestra

2° Bacalao con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, carne, lácteo

6 Kcal 739 Glú 114 Líp 14 Pro 35

1° Magnolias con tomate/Magnolias al ajillo

2° Merluza en salsa verde

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, huevo, lácteo

7 Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56

1° Garbanzos con berza/Coliflor

2° Zancarron con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, pescado, lácteo

8 Kcal 706 Glú 76 Líp 25 Pro 44

1° Sopa de fideo y verduras/Guisantes

2° Pechuga de pollo plancha con champiñones

Postre Yogur Pan integral

Cena Arroz, pescado, fruta

9 Kcal 789 Glú 145 Líp 15 Pro 24

1° Crema de puerros/Vainas

2° Paella de carne

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, pescado, lácteo

10 Kcal 853 Glú 109 Líp 25 Pro 53

1° Alubias blancas con zanahoria/Espinacas

2° Atún con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, carne, lácteo

13 Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45

1° Arroz integral con verduras/Porrusalda

2° Guisado de ternera con patata hervida

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado, lácteo

14 Kcal 796 Glú 140 Líp 14 Pro 28

1° Crema de calabaza/Coles

2° Macarrones con tomate y huevo/Macarrones al ajillo

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, pescado, lácteo

15 Kcal 753 Glú 107 Líp 16 Pro 49

1° Lentejas con zanahoria/Acelgas

2° Lomo asado con champiñones

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, huevo, lácteo

16 Kcal 703 Glú 102 Líp 9 Pro 34

1° Patatas a la riojana/Ensalada

2° Bacalao al horno con verduras

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, carne, lácteo

17 Kcal 883 Glú 100 Líp 34 Pro 46

1° Menestra con jamón/Crema de puerros

2° Hamburguesas con patatas fritas

Postre Yogur Pan integral

Cena Arroz, pescado, fruta

20 Kcal 850 Glú 112 Líp 25 Pro 50

1° Lentejas con arroz/Guisantes

2° Palometa con tomate

Postre Yogur Pan integral

Cena Patatas, huevo, fruta

21 Kcal 788 Glú 90 Líp 36 Pro 28

1° Guisantes/Crema de verduras

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado, lácteo

22 Kcal 714 Glú 105 Líp 20 Pro 32

1° Magnolias con queso/Magnolias al ajillo

2° Merluza al horno con verduras

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, carne, lácteo

23 Kcal 893 Glú 96 Líp 28 Pro 56

1° Alubias blancas con acelgas/Berza

2° Muslo de pollo con lechuga

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado, lácteo

24 Kcal 660 Glú 95 Líp 15 Pro 39

1° Crema de calabaza/Espinacas

2° Guisado de pavo con patata hervida

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, pescado, lácteo

27 Kcal 718 Glú 119 Líp 16 Pro 30

1° Arroz tres delicias/Brócoli

2° Merluza a la riojana

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, carne, lácteo

28 Kcal 928 Glú 119 Líp 39 Pro 32

1° Garbanzos con espinacas/Coliflor

2° Croquetas con ensalada

Postre Yogur Pan integral

Cena Patatas, pescado, fruta

29 Kcal 793 Glú 91 Líp 37 Pro 29

1° Crema de verduras/Borraja

2° Huevos fritos con patatas

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, carne, lácteo

30 Kcal 732 Glú 104 Líp 18 Pro 43


1° Pasta carbonara/Pasta al ajillo

2° Lomo asado con champiñón

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado, lácteo

31 Kcal 691 Glú 102 Líp 7 Pro 34

MENU NORUEGO: 

1° -2° Patatas con bacalao/Salmón Noruego

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, Carne, lácteo





Azkorri Ikastetxea

2023ko Martxo

Oinarrizko menua




Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

		<p>1 Kcal 841 Glú 133 Líp 22 Pro 36</p> <p>1° Arroza tomatearekin/Aza</p> <p>2° Albondigal azenario eta kuitxoarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p> <p>Afaria Parea, arraina, esnekia</p>	<p>2 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 Ogi integrala</p> <p>Afaria Pasta, arrautza, fruta</p>	<p>3 Kcal 716 Glú 101 Líp 19 Pro 39</p> <p>1° Indabak zerbekin/Menestra</p> <p>2° Makailua tomatearekin</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p> <p>Afaria Patatak, haragia, esnekia</p>
<p>6 Kcal 739 Glú 114 Líp 14 Pro 35</p> <p>1° Magnoliak tomatearekin/Magnoliak baratxuri</p> <p>2° Legatza saltsa berdean</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p> <p>Afaria Barazkia, arrautza, esnekia</p>	<p>7 Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56</p> <p>1° Garbantzua azarekin/Azalore</p> <p>2° Hezurra tomatearekin</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p> <p>Afaria Patatak, arraina, esnekia</p>	<p>8 Kcal 706 Glú 76 Líp 25 Pro 44</p> <p>1° Fideo eta barazki zopa/Ilarrak</p> <p>2° Oilasko bularkia plantxan barrengorriekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogi integrala</p> <p>Afaria Arroz, arraina, fruta</p>	<p>9 Kcal 789 Glú 145 Líp 15 Pro 24</p> <p>1° Porru krema/Lekak</p> <p>2° Haragi paela</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p> <p>Afaria Patatak, arraina, esnekia</p>	<p>10 Kcal 853 Glú 109 Líp 25 Pro 53</p> <p>1° Indaba zuriak azenarioarekin/Ziazerba</p> <p>2° Hegaluzea tomatearekin</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p> <p>Afaria Parea, haragi, esnekia</p>
<p>13 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 Ogi integrala</p> <p>Afaria Barazkia, arraina, lácteo</p>	<p>14 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 Ogi integrala</p> <p>Afaria Patatak, arraina, esnekia</p>	<p>15 Kcal 753 Glú 107 Líp 16 Pro 49</p> <p>1° Dilistak azenarioarekin/Zerbak</p> <p>2° Solomo errea barrengorriekin</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p> <p>Afaria Parea, arrautza, esnekia</p>	<p>16 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 Ogi integrala</p> <p>Afaria Barazkia, haragia, esnekia</p>	<p>17 Kcal 883 Glú 100 Líp 34 Pro 46</p> <p>1° Menestra urdaiarekin/Porru krema</p> <p>2° Hanburgesak patata frijituekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogi integrala</p> <p>Afaria Arroz, arraina, fruta</p>
<p>20 Kcal 850 Glú 112 Líp 25 Pro 50</p> <p>1° Dilistak arrozarekin/Ilarrak</p> <p>2° Papardoa tomatearekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogi integrala</p> <p>Afaria Patatak, arrautza, fruta</p>	<p>21 Kcal 788 Glú 90 Líp 36 Pro 28</p> <p>1° Ilarrak/Barazki krema</p> <p>2° Patata tortila entsaladarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p> <p>Afaria Barazkia, arraina, esnekia</p>	<p>22 Kcal 714 Glú 105 Líp 20 Pro 32</p> <p>1° Magnoliak gaztarekin/Magnoliak baratxuri erara</p> <p>2° Legatz errea barazkiekin</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p> <p>Afaria Parea, haragia, esnekia</p>	<p>23 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 Ogi integrala</p> <p>Afaria Barazkia, arraina, esnekia</p>	<p>24 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 Ogi integrala</p> <p>Afaria Arroz, arraina, esnekia</p>
<p>27 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 Ogi integrala</p> <p>Afaria Parea, haragia, esnekia</p>	<p>28 Kcal 928 Glú 119 Líp 39 Pro 32</p> <p>1° Garbantzua ziazerbekin/Azalore</p> <p>2° Kroketak entsaladarekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogi integrala</p> <p>Afaria Patatak, arraina, fruta</p>	<p>29 Kcal 793 Glú 91 Líp 37 Pro 29</p> <p>1° Barazki krema/Borrajia</p> <p>2° Arrautz frijituak patatekin</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p> <p>Afaria Arroz, haragia, esnekia</p>	<p>30 Kcal 732 Glú 104 Líp 18 Pro 43</p> <p>1° Pasta karbonara/Pasta baratxuri erara</p> <p>2° Solomo errea barrengorriekin</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p> <p>Afaria Barazkia, arraina, esnekia</p>	<p>31 Kcal 691 Glú 102 Líp 7 Pro 34</p> <p>MENU NORUEGO: </p> <p>1° -2° Patatas con bacalao/Salmón Noruego</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p> <p>Afaria Barazkia, haragia, esnekia</p>