



# Azkorri Ikastetxea

## Marzo 2023

### Menú No Huevo




Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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





# Azkorri Ikastetxea

## 2023ko Martxo

### Arrautzarik gabeko menua

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**5** Kcal 739 Glú 114 Líp 14 Pro 35  
1° G. g makarroiak tomatearekin/Makarroiak baratxuri  
2° Legatza saltsa berdean  
Postrea Fruta Ogi integrala

**6** Kcal 739 Glú 114 Líp 14 Pro 35  
1° G. g makarroiak tomatearekin/Makarroiak baratxuri  
2° Legatza saltsa berdean  
Postrea Fruta Ogi integrala

**13** Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45  
1° Arroza integrala barazkiekin/Porrusaltsa  
2° Txahal gisatua patata egosiarekin  
Postrea Fruta Ogi integrala

**20** Kcal 850 Glú 112 Líp 25 Pro 50  
1° Dilistak arrozarekin/Ilarrak  
2° Papardoa tomatearekin  
Postrea Jogurta Ogi integrala

**27** Kcal 718 Glú 119 Líp 16 Pro 30  
1° Hiru gutziako arroza/Brokoli  
2° Legatza errioxar erara  
Postrea Fruta Ogi integrala

**7** Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56  
1° Garbantzua azarekin/Azalore  
2° Hezurra tomatearekin  
Postrea Fruta Ogi integrala

**14** Kcal 796 Glú 140 Líp 14 Pro 28  
1° Kuia krema/Bruselazak  
2° G. g makarroiak tomatearekin/Makarroiak baratxuri  
Postrea Fruta Ogi integrala

**21** Kcal 788 Glú 90 Líp 36 Pro 28  
1° Ilarrak/Barazki krema  
2° Oilasko bularkia plantxan entsaladarekin  
Postrea Fruta Ogi integrala

**28** Kcal 928 Glú 119 Líp 39 Pro 32  
1° Garbantzua ziazerbein/Azalore  
2° Oilasko izter errea entsaladarekin  
Postrea Jogurta Ogi integrala

**1** Kcal 841 Glú 133 Líp 22 Pro 36  
1° Arroza tomatearekin/Aza  
2° Arrautzarik gabeko albondigak azenario eta kuitxoarekin  
Postrea Fruta Ogi integrala

**8** Kcal 706 Glú 76 Líp 25 Pro 44  
1° G. gabeko fideo eta barazki zopa/Ilarrak  
2° Oilasko bularkia plantxan barrengorriekin  
Postrea Jogurta Ogi integrala

**15** Kcal 753 Glú 107 Líp 16 Pro 49  
1° Dilistak azenarioarekin/Zerbak  
2° Solomo errea barrengorriekin  
Postrea Fruta Ogi integrala

**22** Kcal 714 Glú 105 Líp 20 Pro 32  
1° Makarroiak tomatearekin/Makarroiak baratxuri  
2° Legatz errea barazkiekin  
Postrea Fruta Ogi integrala

**29** Kcal 793 Glú 91 Líp 37 Pro 29  
1° Barazki krema/Borraja  
2° Txahal filetea plantxan patatekin  
Postrea Fruta Ogi integrala

**2** Kcal 712 Glú 78 Líp 27 Pro 41  
1° Lekak patatekin/Kuitxo krema  
2° Solomo errea piper gorriekin  
Postrea Jogurta Ogi integrala

**9** Kcal 789 Glú 145 Líp 15 Pro 24  
1° Porru krema/Lekak  
2° Haragi paela  
Postrea Fruta Ogi integrala

**16** Kcal 703 Glú 102 Líp 9 Pro 34  
1° Patatak errioxar erara/Entsalada  
2° Makailu errea barazkiekin  
Postrea Fruta Ogi integrala

**23** Kcal 893 Glú 96 Líp 28 Pro 56  
1° Indaba zuriak zerbekin/Aza  
2° Oilasko izter errea uhazarekin  
Postrea Fruta Ogi integrala


**30** Kcal 732 Glú 104 Líp 18 Pro 43  
1° G. gabeko Pasta karbonara/G. g Pasta baratxuri erara  
2° Solomo errea barrengorriekin  
Postrea Fruta Ogi integrala

**3** Kcal 716 Glú 101 Líp 19 Pro 39  
1° Indabak zerbekin/Menestra  
2° Makailua tomatearekin  
Postrea Fruta Ogi integrala

**10** Kcal 853 Glú 109 Líp 25 Pro 53  
1° Indaba zuriak azenarioarekin/Ziazerba  
2° Hegaluzea tomatearekin  
Postrea Fruta Ogi integrala

**17** Kcal 883 Glú 100 Líp 34 Pro 46  
1° Menestra urdaiarekin/Porru krema  
2° Arrautzarik gabeko hanburgesak patata frijituekin  
Postrea Jogurta Ogi integrala

**24** Kcal 660 Glú 95 Líp 15 Pro 39  
1° Kuia krema/Ziazerba  
2° Indioilar gisatua patata egosiarekin  
Postrea Fruta Ogi integrala

**31** Kcal 691 Glú 102 Líp 7 Pro 34  
**MENU NORUEGO:**   
1° -2° Patatak makailuarekin/Salmón Noruego  
Postrea Fruta Ogi integrala