



Azkorri Ikastetxea

Marzo 2023

Menú No Leche




Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		<p>1 Kcal 841 Glú 133 Líp 22 Pro 36</p> <p>1° Arroz con tomate/Berza</p> <p>2° Albóndigas caseras sin leche con zanahoria y calabacín</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>2 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 soja Pan integral</p>	<p>3 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>6 Kcal 739 Glú 114 Líp 14 Pro 35</p> <p>1° Macarrones con tomate/Macarrones al ajillo</p> <p>2° Merluza en salsa verde</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>7 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>8 Kcal 706 Glú 76 Líp 25 Pro 44</p> <p>1° Sopa de fideo y verduras/Guisantes</p> <p>2° Pechuga de pollo plancha con champiñones</p> <p>Postre Yogur soja Pan integral</p>	<p>9 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>10 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>13 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>14 Kcal 796 Glú 140 Líp 14 Pro 28</p> <p>1° Crema de calabaza/Coles</p> <p>2° Macarrones con tomate y huevo/Macarrones al ajillo</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>15 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>16 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>17 Kcal 883 Glú 100 Líp 34 Pro 46</p> <p>1° Menestra con jamón/Crema de puerros</p> <p>2° Hamburguesas sin leche con patatas fritas</p> <p>Postre Yogur soja Pan integral</p>
<p>20 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 soja Pan integral</p>	<p>21 Kcal 788 Glú 90 Líp 36 Pro 28</p> <p>1° Guisantes/Crema de verduras</p> <p>2° Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>22 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>23 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>24 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>27 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>28 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 soja Pan integral</p>	<p>29 Kcal 793 Glú 91 Líp 37 Pro 29</p> <p>1° Crema de verduras/Borraja</p> <p>2° Huevos fritos con patatas</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>30 Kcal 732 Glú 104 Líp 18 Pro 43</p> <p>1° Pasta con tomate/Pasta al ajillo</p> <p>2° Lomo asado con champiñón</p> <p>Postre Fruta Pan integral</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>Postre Fruta Pan integral</p>





Azkorri Ikastetxea

2023ko Martxo

Esnerik gabeko menua

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

5 Kcal 739 Glú 114 Líp 14 Pro 35

1° Magnoliak tomatearekin/Magnoliak baratxuri

2° Legatza saltsa berdean

Postrea Fruta Ogi integrala

6 Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56

1° Garbantzuk azarekin/Azalore

2° Hezurra tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

1 Kcal 841 Glú 133 Líp 22 Pro 36

1° Arroza tomatearekin/Aza

2° Albondigak azenario eta kuitxoarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

2 Kcal 712 Glú 78 Líp 27 Pro 41

1° Lekak patatekin/Kuitxo krema

2° Solomo errea piper gorriekin

Postrea Sojatzko jogurta Ogi integrala

3 Kcal 716 Glú 101 Líp 19 Pro 39

1° Indabak zerbekin/Menestra

2° Makailua tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

6 Kcal 739 Glú 114 Líp 14 Pro 35

1° Magnoliak tomatearekin/Magnoliak baratxuri

2° Legatza saltsa berdean

Postrea Fruta Ogi integrala

7 Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56

1° Garbantzuk azarekin/Azalore

2° Hezurra tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

8 Kcal 706 Glú 76 Líp 25 Pro 44

1° Fideo eta barazki zopa/Ilarrak

2° Oilasko bularkia plantxan barrengorriekin

Postrea Sojatzko jogurta Ogi integrala

9 Kcal 789 Glú 145 Líp 15 Pro 24

1° Porru krema/Lekak

2° Haragi paela

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

13 Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45

1° Arroza integrala barazkiekin/Porrusaltsa

2° Txahal gisatua patata egosiarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

14 Kcal 796 Glú 140 Líp 14 Pro 28

1° Kuia krema/Bruselazak

2° Makarroiak tomate eta arrautzarekin/Makarroiak baratxuri

Postrea Fruta Ogi integrala

15 Kcal 753 Glú 107 Líp 16 Pro 49

1° Dilistak azenarioarekin/Zerbak

2° Solomo errea barrengorriekin

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

17 Kcal 883 Glú 100 Líp 34 Pro 46

1° Menestra urdaiarekin/Porru krema

2° Esnerik gabeko hanburgesak patata frijituarekin

Postrea Sojatzko jogurta Ogi integrala

20 Kcal 850 Glú 112 Líp 25 Pro 50

1° Dilistak arrozarekin/Ilarrak

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Sojatzko jogurta Ogi integrala

21 Kcal 788 Glú 90 Líp 36 Pro 28

1° Ilarrak/Barazki krema

2° Patata tortila entsaladarekin

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

23 Kcal 893 Glú 96 Líp 28 Pro 56

1° Indaba zuriak zerbekin/Aza

2° Oilasko izter errea uhazarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

24 Kcal 660 Glú 95 Líp 15 Pro 39

1° Kuia krema/Ziazerba

2° Indioilar gisatua patata egosiarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

27 Kcal 718 Glú 119 Líp 16 Pro 30

1° Hiru gutziako arroza/Brokoli

2° Legatza errioxar erara

Postrea Fruta Ogi integrala

28 Kcal 928 Glú 119 Líp 39 Pro 32

1° Garbantzuk ziazerbekin/Azalore

2° Oilasko izter errea entsaladarekin

Postrea Sojatzko jogurta Ogi integrala

29 Kcal 793 Glú 91 Líp 37 Pro 29

1° Barazki krema/Borraxa

2° Arrautz frijituak patatekin

Postrea Fruta Ogi integrala


30 Kcal 732 Glú 104 Líp 18 Pro 43

1° Pasta tomatearekin/Pasta baratxuri erara

2° Solomo errea barrengorriekin

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

