Azkorri Ikastetxea

Mayo 2023

Menú Basal

Tamar RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FIESTA	**2** Kcal 760 Glú 133 Líp 16 Pro 26 1° Crema de calabaza 2° Espaguettis boloñesa/Espaguettis al ajillo Postre Fruta Pan integral Cena Verdura, pescado, lácteo	**3** Kcal 893 Glú 112 Líp 36 Pro 36 1° Garbanzos con espinacas/Acelgas 2° Tortilla de patata con ensalada Postre Fruta Pan integral Cena Puré, carne, lácteo	**4** Kcal 914 Glú 128 Líp 30 Pro 38 1° Arroz blanco con tomate/Coliflor 2° Hamburguesas con verduras Postre Fruta Pan integral Cena Patatas, pescado, lácteo	**5** Kcal 898 Glú 109 Líp 25 Pro 58 1° Alubias rojas con chorizo/Menestra 2° Atún con tomate Postre Yogur Pan integral Cena Verdura, carne, fruta
8 Kcal 790 Glú 138 Líp 13 Pro 38 1° Arroz integral con verduras/Coles 2° Guisado de pavo con calabacín y zanahoria Postre Fruta Pan integral Cena Verdura, pescado, lácteo	**9** Kcal 808 Glú 75 Líp 43 Pro 33 1° Coliflor al ajillo/Crema de zanahoria 2° Huevos fritos con patatas fritas Postre Yogur Pan integral Cena Pasta, carne, fruta	**10** Kcal 879 Glú 130 Líp 18 Pro 40 1° Lentejas con zanahoria/Porrusalda 2° Palometa con tomate Postre Fruta Pan integral Cena Patatas, carne, lácteo	**11** Kcal 876 Glú 68 Líp 51 Pro 40 1° Ensalada campera/Crema de verduras 2° Chuleta de cerdo con pimientos Postre Fruta Pan integral Cena Arroz, huevo, lácteo	**12** Kcal 906 Glú 105 Líp 28 Pro 50 1° Macarrones INTEG. ECOLOGICO con huevo cocido/ al ajillo 2° Muslo de pollo asado con ensalada Postre Fruta Pan integral Cena Verdura, pescado, lácteo
15 FIESTA	**16** Kcal 714 Glú 88 Líp 25 Pro 38 1° Menestra con jamón/Crema de puerros 2° Albóndigas con verduritas Postre Fruta Pan integral Cena Pasta, pescado, lácteo	**17** Kcal 853 Glú 109 Líp 25 Pro 53 1° Alubias con acelgas/Guisantes 2° Atún a la riojana Postre Fruta Pan integral Cena Arroz, carne, lácteo	**18** Kcal 699 Glú 91 Líp 20 Pro 41 1° Patatas en salsa verde/Borraja 2° Pechuga a la plancha con ensalada Postre Fruta Pan integral Cena Verdura, pescado, lácteo	**19** Kcal 836 Glú 97 Líp 22 Pro 43 1° Ensalada de pasta/Crema de zanahoria 2° Salmón al horno Postre Yogur Pan integral Cena Patatas, carne, fruta
22 Kcal 703 Glú 64 Líp 34 Pro 38 1° Crema de verduras/Ensalada mixta 2° Lomo fresco con pimientos Postre Fruta Pan integral Cena Pasta, pescado, lácteo	**23** Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45 1° Arroz integral con verduras/Porrusalda 2° Guisado de ternera con calabacín Postre Fruta Pan integral Cena Verdura, huevo, lácteo	**24** Kcal 853 Glú 109 Líp 25 Pro 53 1° Alubias blancas con zanahoria/Berza 2° Merluza en salsa verde Postre Fruta Pan integral Cena Patatas, carne, lácteo	**25** Kcal 879 Glú 126 Líp 20 Pro 47 1° Espaguettis con verduras/Espaguettis al ajillo 2° Huevos rellenos de bonito Postre Fruta Pan integral Cena Verdura, carne, lácteo	**26** Kcal 822 Glú 146 Líp 17 Pro 28 1° Crema de espinacas/Coliflor 2° Paella Postre Yogur Pan integral Cena Verdura, pescado, fruta
29 Kcal 671 Glú 96 Líp 16 Pro 39 1° Lentejas con verduras/Alcachofas 2° Merluza al horno Postre Fruta Pan integral Cena Patatas, carne, lácteo	**30** Kcal 790 Glú 97 Líp 37 Pro 21 1° Vainas con patatas/Crema de calabacin 2° Croquetas de jamón con lechuga Postre Fruta Pan integral Cena Pasta, pescado, lácteo	**31** Kcal 890 Glú 144 Líp 18 Pro 45 1° **MENU PANAMA:** 1°-2° Arroz con ave/Carne con oregano Postre P.especial Pan integral Cena Verdura, huevo, fruta		

Azkorri Ikastetxea

2023ko Maiatza

Oinarrizko menua

Tamar RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
1 JAIA	**2** Kcal 760 Glú 133 Líp 16 Pro 26 1° Kuia krema 2° Espagetiak boloinesar/Espagetiak baratxuriarekin Postrea Fruta Ogi integrala Afaria Barazkia, arraina, esnekia	**3** Kcal 893 Glú 112 Líp 36 Pro 36 1° Garbantzuak ziazerbekin/Zerbak 2° Patata tortila entsaladarekin Postrea Fruta Ogi integrala Afaria Purea, haragia, esnekia	**4** Kcal 914 Glú 128 Líp 30 Pro 38 1° Arroza zuria tomatearekin/Azalore 2° Hanburgesak barazkiekin Postrea Fruta Ogi integrala Afaria Patatak, arraina, esnekia	**5** Kcal 898 Glú 109 Líp 25 Pro 58 1° Indaba gorriak txorizoarekin/Menestra 2° Hegaluzea tomatearekin Postrea Jogurta Ogi integrala Afaria Barazkia, haragia, fruta
8 Kcal 790 Glú 138 Líp 13 Pro 38 1° Arroz integrala barazkiekin/Bruselazak 2° Indioilar gisatua azenario eta kuitxoarekin Postrea Fruta Ogi integrala Afaria Barazkia, arraina, esnekia	**9** Kcal 808 Glú 75 Líp 43 Pro 33 1° Azalore baratxuriarekin/Azenario krema 2° Arrautz frijituak patata frijituekin Postrea Jogurta Ogi integrala Afaria Pasta, haragia, fruta	**10** Kcal 879 Glú 130 Líp 18 Pro 40 1° Dilistak azenarioarekin/Porrusaltsa 2° Papardoa tomatearekin Postrea Fruta Ogi integrala Afaria Patatak, haragia, esnekia	**11** Kcal 876 Glú 68 Líp 51 Pro 40 1° Kanpera entsalada/Barazki krema 2° Txerri txuleta piperrekin Postrea Fruta Ogi integrala Afaria Arroz, arrautza, esnekia	**12** Kcal 906 Glú 105 Líp 28 Pro 50 1° Makarroiak INTEG. EKOLOGIKO arrautz egosiarekin/Baratxuri erara 2° Oilasko izter errea entsaladarekin Postrea Fruta Ogi integrala Afaria Barazkia, arraina, esnekia
15 JAIA	**16** Kcal 714 Glú 88 Líp 25 Pro 38 1° Menestra urdaiarekin/Porru krema 2° Albondigak barazkiekin Postrea Fruta Ogi integrala Afaria Pasta, arraina, esnekia	**17** Kcal 853 Glú 109 Líp 25 Pro 53 1° Indabak zerbekin/Ilarrak 2° Hegaluzea errioxar erara Postrea Fruta Ogi integrala Afaria Arroz, haragia, esnekia	**18** Kcal 699 Glú 91 Líp 20 Pro 41 1° Patatak saltsa berdean/Borraja 2° Bularkia plantxan entsaladarekin Postrea Fruta Ogi integrala Afaria Barazkia, arraina, esnekia	**19** Kcal 836 Glú 97 Líp 22 Pro 43 1° Pasta entsalada/Azenario krema 2° Izokin errea Postrea Jogurta Ogi integrala Afaria Patatak, haragia, fruta
22 Kcal 703 Glú 64 Líp 34 Pro 38 1° Barazki krema/Mixta entsalada 2° Solomo freskoa piperrekin Postrea Fruta Ogi integrala Afaria Pasta, arraina, esnekia	**23** Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45 1° Arroz integrala barazkiekin/Porrusaltsa 2° Txahal gisatua kuitxoarekin Postrea Fruta Ogi integrala Afaria Barazkia, arrautza, esnekia	**24** Kcal 853 Glú 109 Líp 25 Pro 53 1° Indaba zuriak azenarioarekin/Aza 2° Legatza saltsa berdean Postrea Fruta Ogi integrala Afaria Patatak, haragia, esnekia	**25** Kcal 879 Glú 126 Líp 20 Pro 47 1° Espaguetitak barazkiekin/Espagetiak baratxuri 2° Arrautzak hegaluzez beteta Postrea Fruta Ogi integrala Afaria Barazkia, haragia, esnekia	**26** Kcal 822 Glú 146 Líp 17 Pro 28 1° Ziazerba krema/Azalore 2° Paela Postrea Jogurta Ogi integrala Afaria Barazkia, arraina, fruta
29 Kcal 671 Glú 96 Líp 16 Pro 39 1° Dilistak barazkiekin/Orburuak 2° Legatz errea Postrea Fruta Ogi integrala Afaria Patatak, haragia, esnekia	**30** Kcal 790 Glú 97 Líp 37 Pro 21 1° Lekak patatekin/Kuitxo krema 2° Urdai kroketak uhazarekin Postrea Fruta Ogi integrala Afaria Pasta, arraina, esnekia	**31** Kcal 890 Glú 144 Líp 18 Pro 45 1° **MENU PANAMA:** 1°-2° Arroza hegaztiarekin/Haragia oreganoarekin Postrea P.berezia Ogi integrala Afaria Barazkia, arrautza, fruta		