



Azkorri Ikastetxea

Octubre 2023

Menú Celíaco



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 895 Glú 117 Líp 29 Pro 36

1° Puré de verduras/ Coles

2° Huevos fritos con patatas

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, pescado, lácteo

3 Kcal 822 Glú 83 Líp 39 Pro 36

1° Ensalada de arroz/ Crema de verduras

2° Lomo asado con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, huevo, lacteo

4 Kcal 756 Glú 115 Líp 16 Pro 36

1° Macarrones sin gluten c/huevo cocido/al ajillo

2° Merluza al horno con verduras

Postre Yogur Pan integral

Cena Puré, carne, fruta

5 Kcal 798 Glú 82 Líp 33 Pro 47

1° Alubias con espinacas/ coliflor

2° Guisado de ternera

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, pescado, lácteo

6 Kcal 725 Glú 98 Líp 27 Pro 26

1° Crema de vainas/ Ensalada mixta

2° Marmitako

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, carne, lácteo

9 Kcal 876 Glú 88 Líp 35 Pro 44

1° Crema de calabaza/ brócoli

2° Muslo de pollo asado con patata panadera

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado, lácteo

10 Kcal 801 Glú 106 Líp 12 Pro 46

1° Garbanzos con berza/ Alcachofas

2° Salmon al horno

Postre Yogur Pan integral

Cena Puré, huevo, fruta

11 Kcal 915 Glú 126 Líp 31 Pro 38

1° Arroz con tomate/ Menestra de verduras

2° Hamburguesas de ternera con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado, lacteo

12 FIESTA

13 FIESTA

16 Kcal 851 Glú 108 Líp 24 Pro 54

1° Patatas guisadas/ coles

2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, huevo, lácteo

17 Kcal 748 Glú 123 Líp 16 Pro 23

1° Crema de calabacín

2° Espaguetis sin gluten a la bologñesa/ Al ajillo

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado, lácteo

18 Kcal 909 Glú 140 Líp 33 Pro 20

1° Arroz con verduras/ Porrusalda

2° Pechuga de pollo con ensalada

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, carne, lácteo

19 Kcal 887 Glú 120 Líp 26 Pro 42

1° Alubias con verduras/ espinaca

2° Merluza rebozada con limón

Postre Yogur Pan integral

Cena Verdura, carne, fruta

20 Kcal 724 Glú 83 Líp 26 Pro 43

1° Ensalada campera/ Crema de verduras

2° Pollo asado con zanahoria

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, huevo, lácteo

23 Kcal 744 Glú 97 Líp 22 Pro 43

1° Menestra de verduras/ Crema de zanahoria

2° Zancarron con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, carne, lácteo

24 Kcal 808 Glú 129 Líp 26 Pro 48

1° Macarrones sin gluten con jamón/ Macarrones al ajillo

2° Atún con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, carne, lácteo

25 Kcal 880 Glú 95 Líp 30 Pro 51

1° Garbanzos con calabaza/ Coliflor

2° Albondigas de ternera con champiñones

Postre Yogur Pan integral

Cena Puré, huevo, fruta

26 Kcal 845 Glú 126 Líp 24 Pro 37

1° Arroz integral con verduras/ Brócoli

2° Merluza rebozada con lechuga

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, carne, lácteo

27 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

1° Crema de acelgas/ Borraja

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta Pan integral

Cena Sopa, Carne, lácteo

30 Kcal 860 Glú 114 Líp 24 Pro 51


1° Puré de verduras/ porrusalda

2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, huevo, lácteo

31 Kcal 882 Glú 118 Líp 35 Pro 29

1° MENU ITALIANO 

1° 2° Ensalada con queso parmesano- Pasta carbonara sin gluten

Postre Helado Pan integral

Cena Puré, Carne, fruta





Azkorri Ikastetxea

2023ko Urria

Zeliako menua

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

2 Kcal 895 Glú 117 Líp 29 Pro 36

1° Barazki purea/ Bruselazak

2° Arraultz frijitua patatekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Puréa, arraina, esnekia

9 Kcal 876 Glú 88 Líp 35 Pro 44

1° Kuia Krema/ Brokoli

2° Oilasko izter errea patata eta tipularekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Brazkia, arraina, esnekia

16 Kcal 851 Glú 108 Líp 24 Pro 54

1° Patata gisatuak/ Bruselazak

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Patatak, arraultza, esnekia

23 Kcal 744 Glú 97 Líp 22 Pro 43

1° Barazki menestra/ Azenario krema

2° Hezurra tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Patatak, haragia, esnekia

30 Kcal 860 Glú 114 Líp 24 Pro 51

1° Barazki purea/ porrusalda

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraultza, esnekia

3 Kcal 822 Glú 83 Líp 39 Pro 36

1° Arroz entsalada/Barazki krema

2° Solomo errea piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraultza, esnekia

10 Kcal 801 Glú 106 Líp 12 Pro 46

1° Garbantzuak azarekin/ Orburuak

2° Izokin errea

Postrea Jogurta Ogi integrala

Afaria Purea, arraultza, fruta

17 Kcal 748 Glú 123 Líp 16 Pro 23

1° Kuitxo krema

2° Gluten gabeko espagetiak Boloinesar erara

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraina, esnekia

24 Kcal 808 Glú 129 Líp 26 Pro 48

1° Glutenn gabeko makarroiak urdaiazpikoarekin/ Baratzuri erara

2° Hegaluzea piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, haragia, esnekia

31 Kcal 882 Glú 118 Líp 35 Pro 29

1° ITALIAR MENUA

1° -2° Parmesano gazta entsalada-gluten gabeko Pasta Karbonara

Postrea Izozkia Ogi integrala

Afaria Purea, haragia, fruta

4 Kcal 756 Glú 115 Líp 16 Pro 36

1° Gluten gabeko makarroiak arraultz eta tomatearekin/Baratzuri erara

2° Legatz errea barazkiekin

Postrea Jogurta Ogi integrala

Afaria Purea, haragia, fruta

11 Kcal 915 Glú 126 Líp 31 Pro 38

1° Arroza tomatearekin/ Barazki Menestra

2° Txahal hanburgesak piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Brazkia, arraina, esnekia

18 Kcal 909 Glú 140 Líp 33 Pro 20

1° Arroza barazkiekin/ Porrusalda

2° Oilasko bularkia entsaladarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Purea, haragia, esnekia

25 Kcal 880 Glú 95 Líp 30 Pro 51

1° Garbantzuak kuiarekin/ Azalore

2° Txahal albondigak barrengorriein

Postrea Jogurta Ogi integrala

Afaria Purea, arraultza, fruta

5 Kcal 798 Glú 82 Líp 33 Pro 47

1° Indabak ziazerbekin/ azalore

2° Txahal gisatua

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Patatak, arraina, esnekia

12 JAIA

JAIA

JAIA

JAIA

Cena

19 Kcal 887 Glú 120 Líp 26 Pro 42

1° Indaba zuriak barazkiekin/ Ziazerba

2° Legatz frijitua limoiarekin

Postrea Jogurta Ogi integrala

Afaria Barazkia, haragia, fruta

26 Kcal 845 Glú 126 Líp 24 Pro 37

1° Arroz integrala barazkiekin/ Brokoli

2° Legatz frijitua uhazarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, haragia, esnekia

6 Kcal 725 Glú 98 Líp 27 Pro 26

1° Leka krema/ Mixta entsalada

2° Marmitako

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Patatak, haragia, esnekia

13 JAIA

JAIA

JAIA

JAIA

20 Kcal 724 Glú 83 Líp 26 Pro 43

1° Kanpera entsalada/ Barazki krema

2° Oilasko errea azenarioarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Patatak, arraultza, esnekia

27 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

1° Zerba krema/ Borraja

2° Patata tortila entsaladarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Zopa, haragia, esnekia