



Azkorri Ikastetxea

Septiembre 2023

Menú No huevo



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

11 Kcal 701 Glú 82 Líp 24 Pro 43
1° Crema de calabacín/Borraja
2° Pechuga de pollo a la plancha con champiñones
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Pasta, pescado, lácteo

12 Kcal 853 Glú 109 Líp 25 Pro 53
1° Alubias rojas con acelgas/Coliflor
2° Palometa con tomate
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Patatas, carne, lácteo

13 Kcal 684 Glú 63 Líp 31 Pro 39
1° Ensalada mixta/Crema de calabaza
2° Redondo en salsa
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Arroz, pescado, lácteo

14 Kcal 828 Glú 114 Líp 28 Pro 36
1° Macarrones sin gluten con verduras
2° Merluza al horno con lechuga
Postre Yogur **Pan integral**
Cena Verdura, carne, fruta

8 Kcal 996 Glú 124 Líp 43 Pro 25
1° Ensalada de pasta sin gluten/Crema de puerros
2° Pizza
Postre Helado **Pan integral**
Cena Verdura, pescado, fruta

15 Kcal 824 Glú 133 Líp 20 Pro 36
1° Arroz integral con verduras/Porrusalda
2° Albóndigas de ternera con pimientos
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Puré, pescado, lácteo

18 Kcal 747 Glú 112 Líp 18 Pro 40
1° Macarron sin gluten al ajillo
2° Bacalao con tomate
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Verdura, carne, lácteo

19 Kcal 833 Glú 131 Líp 26 Pro 25
1° Ensalada campera/Puré de verduras
2° Paella
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Patatas, pescado, lácteo

20 Kcal 909 Glú 106 Líp 33 Pro 52
1° Alubias blancas con berza/Espinacas
2° Hamburguesas de ternera con verduras
Postre Yogur **Pan integral**
Cena Sopa, pescado, fruta

21 Kcal 767 Glú 92 Líp 34 Pro 27
1° Crema de calabacín
2° Pechuga de pollo con lechuga
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Pasta, carne, lácteo

22 Kcal 704 Glú 97 Líp 20 Pro 38
1° Garbanzos con acelgas
2° Merluza en salsa verde
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Patatas, carne, lácteo

25 Kcal 761 Glú 120 Líp 13 Pro 47
1° Lentejas con arroz/Alcachofas
2° Guisado de pavo con verduras
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Puré, pescado, lácteo

26 Kcal 782 Glú 123 Líp 8 Pro 36
1° Espaguetis carbonara/al ajillo
2° Salmón al horno
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Patatas, pescado, lácteo

27 Kcal 775 Glú 91 Líp 36 Pro 24
1° Vainas al ajillo/Crema de puerros
2° Pechuga de pollo con verduras
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Arroz, carne, lácteo

28 Kcal 829 Glú 107 Líp 36 Pro 23
1° Patatas a la riojana
2° Ternera asada con ensalada
Postre Yogur **Pan integral**
Cena Verdura, pescado, fruta

29 Kcal 999 Glú 120 Líp 35 Pro 50
MENU CHINO: 
1° -2° Arroz con verduras/Pollo a la naranja
Postre Helado **Pan integral**
Cena Puré, pescado, fruta





Azkorri Ikastetxea

2023ko Iraila

Arrautzarik gabeko menua



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

11 Kcal 701 Glú 82 Líp 24 Pro 43

1° Kuitxo krema/Borraja

2° Oilasko bularkia barrengorriekin

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaría Pasta, arraina, esnekia

12 Kcal 853 Glú 109 Líp 25 Pro 53

1° Indaba gorriak zerbekin/Azalore

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaría Patatak, haragia, esnekia

13 Kcal 684 Glú 63 Líp 31 Pro 39

1° Mixta entsalada/Kuia krema

2° Biribil saltsan

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaría Arroz, arraina, esnekia

14 Kcal 828 Glú 114 Líp 28 Pro 36

1° Gluten gabeko makarroiak barazkiekin

2° Legatz errea uhazarekin

Postrea Jogurta Ogi integrala
Afaría Barazkia, haragia, fruta

18 Kcal 747 Glú 112 Líp 18 Pro 40

1° Gluten gabeko makarroiak baratxuri erara

2° Makailua tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaría Barazkia, haragia, esnekia

19 Kcal 833 Glú 131 Líp 26 Pro 25

1° Kanpera entsalada/Barazki purea

2° Paela

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaría Patatak, arraina, esnekia

20 Kcal 909 Glú 106 Líp 33 Pro 52

1° Indaba zuriak zerbekin/Ziazerba

2° Txahal hanburgesak barazkiekin

Postrea Jogurta Ogi integrala
Afaría Zopa, arraina, fruta

21 Kcal 767 Glú 92 Líp 34 Pro 27

1° Kuitxo krema

2° Oilasko bularkia uhazarekin

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaría Pasta, haragia, esnekia

25 Kcal 761 Glú 120 Líp 13 Pro 47

1° Dilistak arrozarekin/Orburuak

2° Indioilar gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaría Purea, arraina, esnekia

26 Kcal 782 Glú 123 Líp 8 Pro 36

1° Espagetiak karbonara/baratxuriarekin

2° Izokin errea

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaría Patatak, arrautza, esnekia

27 Kcal 775 Glú 91 Líp 36 Pro 24

1° Lekak baratxuriarekin/Porru krema

2° Oilasko bularkia barazkiekin

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaría Arroz, haragia, esnekia

28 Kcal 829 Glú 107 Líp 36 Pro 23

1° Patatak errioxar erara

2° Txahal errea entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogi integrala
Afaría Barazkia, arraina, fruta

8 Kcal 996 Glú 124 Líp 43 Pro 25

1° Gluten gabeko pasta entsalada/Porru krema

2° Pizza

Postrea Izozkia Ogi integrala
Afaría Barazkia, arraina, fruta

15 Kcal 824 Glú 133 Líp 20 Pro 36

1° Integral arroza barazkiekin/Porrusaltsa

2° Txahal albondigak piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaría Purea, arraina, esnekia

22 Kcal 704 Glú 97 Líp 20 Pro 38

1° Garbantzuak zerbekin

2° Legatza saltsa berdean

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaría Patatak, haragia, esnekia

29 Kcal 999 Glú 120 Líp 35 Pro 50

CHINATAR MENUA: 

1° -2° Arroza barazkiekin/Oilasko laranja

Postrea Izozkia Ogi integrala
Afaría Purea, arraina, fruta

