



Lunes

Martes

# Azkorri Ikastetxea

## Septiembre 2023

### Menú Basal

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

**18** Kcal 747 Glú 112 Líp 18 Pro 40

- 1° Macarrón integral con jamón/Ajillo
- 2° Bacalao con tomate
- Postre Fruta Pan integral
- Cena Verdura, 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

**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, huevo, 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

**26** Kcal 782 Glú 123 Líp 8 Pro 36

- 1° Espaguetis carbonara/al ajillo
- 2° Salmón al horno
- Postre Fruta Pan integral
- Cena Patatas, huevo, 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

**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

**27** Kcal 775 Glú 91 Líp 36 Pro 24

- 1° Vainas al ajillo/Crema de puerros
- 2° Huevos rellenos de bonito
- Postre Fruta Pan integral
- Cena Arroz, carne, lácteo

**14** Kcal 828 Glú 114 Líp 28 Pro 36

- 1° Magnolias con verduras/Magnolias al ajillo
- 2° Merluza a la romana con lechuga
- Postre Yogur Pan integral
- Cena Verdura, carne, fruta

**21** Kcal 767 Glú 92 Líp 34 Pro 27

- 1° Crema de calabacín
- 2° Tortilla de patata con lechuga
- Postre Fruta Pan integral
- Cena Pasta, carne, lácteo

**28** Kcal 829 Glú 107 Líp 36 Pro 23

- 1° Patatas a la riojana
- 2° Croquetas de jamón con ensalada
- Postre Yogur Pan integral
- Cena Verdura, pescado, fruta

**8** Kcal 996 Glú 124 Líp 43 Pro 25

- 1° Ensalada de pasta/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 con pimientos
- Postre Fruta Pan integral
- Cena Puré, pescado, 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, huevo, lácteo

**29** Kcal 999 Glú 120 Líp 35 Pro 50

- MENU CHINO:**
- 1°-2° Arroz tres delicias/Pollo a la naranja
- Postre Helado Pan integral
- Cena Puré, pescado, fruta





Astelehena

Asteartea

## Azkorri Ikastetxea

### 2023ko Iraila

### Oinarrizko menua

Asteazkena

Osteguna

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Ostirala

**11** Kcal 701 Glú 82 Líp 24 Pro 43

1° Kuitxo krema/Borraja

2° Oilasko bularkia barregorriekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Pasta, arraina, esnekia

**18** Kcal 747 Glú 112 Líp 18 Pro 40

1° Macarroi integrala urdaiarekin/baratxuri erara

2° Makailua tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, haragia, esnekia

**25** Kcal 761 Glú 120 Líp 13 Pro 47

1° Dilistak arrozarekin/Orburuak

2° Indioilar gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Pura, arraina, esnekia

**12** Kcal 853 Glú 109 Líp 25 Pro 53

1° Indaba gorriak zerbekin/Azalore

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Patatak, arrautza, esnekia

**19** Kcal 833 Glú 131 Líp 26 Pro 25

1° Kanpera entsalada/Barazki pura

2° Paela

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Patatak, arraina, esnekia

**26** Kcal 782 Glú 123 Líp 8 Pro 36

1° Espagetiak karbonara/baratxuriarekin

2° Izokin errea

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Patatak, arrautza, esnekia

**13** Kcal 684 Glú 63 Líp 31 Pro 39

1° Mixta entsalada/Kuia krema

2° Biribil saltsan

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Arroz, arraina, esnekia

**20** Kcal 909 Glú 106 Líp 33 Pro 52

1° Indaba zuriak zerbekin/Ziazerba

2° Txahal hanburgesak barazkiekin

Postrea Jogurta Ogi integrala

Afaria Zopa, arraina, fruta

**27** Kcal 775 Glú 91 Líp 36 Pro 24

1° Lekak baratxuriarekin/Porru krema

2° Arrautzak hegaluzez beteta

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Arroz, haragia, esnekia

**14** Kcal 828 Glú 114 Líp 28 Pro 36

1° Magnoliak barazkiekin/Magnoliak baratxuri erara

2° Legatz frijitua uhazarekin

Postrea Jogurta Ogi integrala

Afaria Barazkia, haragia, fruta

**21** Kcal 767 Glú 92 Líp 34 Pro 27

1° Kuitxo krema

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Pasta, haragia, esnekia

**28** Kcal 829 Glú 107 Líp 36 Pro 23

1° Patatak errioxar erara

2° Urdai kroketak entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraina, fruta

**8** Kcal 996 Glú 124 Líp 43 Pro 25

1° Pasta entsalada/Porru krema

2° Pizza

Postrea Izozkia Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraina, fruta

**15** Kcal 824 Glú 133 Líp 20 Pro 36

1° Integral arroza barazkiekin/Porru saltsa

2° Albondigak piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Pura, arraina, esnekia

**22** Kcal 704 Glú 97 Líp 20 Pro 38

1° Garbantzuak zerbekin

2° Legatza saltsa berdean

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Patatak, arrautza, esnekia

**29** Kcal 999 Glú 120 Líp 35 Pro 50

#### CHINATAR MENUA:



1° -2° Hiru gutiziako arroza/Oilaskoa laranja

Postrea Izozkia Ogi integrala

Afaria Pura, arraina, fruta