



Azkorri Ikastetxea

Diciembre 2023

Menú Celíaco

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Kcal 808 Glú 106 Líp 23 Pro 50
1° Macarrones sin gluten con tomate y jamón/ al ajillo
2° Merluza al horno en salsa verde
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Arroz, carne, lácteo

5 Kcal 808 Glú 106 Líp 23 Pro 50
1° Crema de verduras/ Borraja
2° Guisado de ternera con zanahoria
Postre Yogur **Pan integral**
Cena Patata, pescado, fruta

6 FIESTA

7 FIESTA

11 Kcal 798 Glú 76 Líp 30 Pro 47
1° Patatas guisadas/ coliflor
2° Merluza rebozada con ensalada
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Pasta, huevo, lácteo

12 Kcal 704 Glú 97 Líp 20 Pro 38
1° Crema de espinacas/ porrusalda
2° Muslo de pollo asado en salsa
Postre Yogur **Pan integral**
Cena Verdura, pescado, fruta

13 Kcal 865 Glú 121 Líp 32 Pro 37
1° Arroz integral con verduras/Coles
2° Huevos fritos con patatas
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Verdura, pescado, lácteo

14 Kcal 673 Glú 106 Líp 16 Pro 30
1° Crema de zanahoria
2° Espaguetis sin gluten con jamón/ Al ajillo
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Arroz, carne, lácteo

1 Kcal 685 Glú 96 Líp 17 Pro 40
1° Puré de garbanzos/ porrusalda
2° Tortilla de patata con ensalada
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Verdura, carne, lácteo

8 FIESTA

18 Kcal 789 Glú 145 Líp 15 Pro 24
1° Menestra de verduras/ Borraja
2° Atún a la riojana
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Patatas, carne, lácteo

19 Kcal 860 Glú 114 Líp 24 Pro 51
1° Arroz con tomate/ Brócoli
2° Chuleta de cerdo con pimientos
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Puré, pescado lácteo

20 Kcal 680 Glú 78 Líp 25 Pro 38
1° Coliflor al horno /Crema de puerros
2° Pechuga de pollo con lechuga
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Arroz, huevo, lácteo

21 **MENU ESPECIAL NAVIDAD**

15 Kcal 788 Glú 90 Líp 36 Pro 28
1° Sopa de verdura sin gluten/Ensalada mixta
2° Salmon al horno
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Patatas, carne, lácteo



Azkorri Ikastetxea

2023ko Abendua

Zeliako menua

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

4 Kcal 808 Glú 106 Líp 23 Pro 50
1° Gluten gabeko makarroiak urdaiazpikoarekin/ baratxuriarekin
2° Legatz errea saltsa berdean
Postrea Fruta **Integral ogia**
Afaria Arroza, haragia, esnekia

5 Kcal 808 Glú 106 Líp 23 Pro 50
1° Barazki krema/ Borraja
2° Txahal gisatua azenarioarekin
Postrea Jogurta **Integral ogia**
Afaria Patata, arraina, fruta

6 JAIA

7 JAIA

1 Kcal 685 Glú 96 Líp 17 Pro 40
1° Garbantzua purea/ Porrusaltsa
2° Patata tortila entsaladarekin
Postrea Fruta **Integral ogia**
Afaria Barazkia, haragia, esnekia

8 JAIA

11 Kcal 798 Glú 76 Líp 30 Pro 47
1° Patata gisatuak/ Azalore
2° Legatz frijuta entsaladarekin
Postrea Fruta **Integral ogia**
Afaria Pasta, arraultza, esnekia

12 Kcal 704 Glú 97 Líp 20 Pro 38
1° Ziakerba krema/ Porrusaltsa
2° Oilasko Izter errea saltsan
Postrea Jogurta **Integral ogia**
Afaria Barazkia, arraina, fruta

13 Kcal 865 Glú 121 Líp 32 Pro 37
1° Arroz integrala barazkiekin/Bruselak
2° Arrautz frijitua patatekin
Postrea Fruta **Integral ogia**
Afaria Barazkia, arraina, esnekia

14 Kcal 673 Glú 106 Líp 16 Pro 30
1° Azenario krema
2° Gluten gabeko espagetiak urdaiazpikoarekin/ baratxuarekin
Postrea Fruta **Integral ogia**
Afaria Arroza, haragia, esnekia

15 Kcal 788 Glú 90 Líp 36 Pro 28
1° Gluten gabeko barazki zopa/Entsalada mixtoa
2° Izokin errea
Postrea Fruta **Integral ogia**
Afaria Patatak, haragia, esnekia

18 Kcal 789 Glú 145 Líp 15 Pro 24
1° Barazki menestra/ Borraja
2° Hegaluzea errioxar erara
Postre Fruta **Integral ogia**
Afaria Patatak, haragia, esnekia

19 Kcal 860 Glú 114 Líp 24 Pro 51
1° Arroza tomatearekin/ Brokoli
2° Txerri txuleta piperrekin
Postre Fruta **Integral ogia**
Afaria Pura, arraina, esnekia

20 Kcal 680 Glú 78 Líp 25 Pro 38
1° Azalore errea /Porru krema
2° Oilasko bularkia uhazarekin
Postre Fruta **Integral ogia**
Afaria Arroza, arraultza, esnekia

21 MENU BEREZIA