



Azkorri Ikastetxea

Noviembre 2023

Menú Celíaco




Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		FIESTA	Kcal 831 Glú 77 Líp 32 Pro 50	Kcal 754 Glú 99 Líp 21 Pro 46
			1° Crema de calabaza/Acelgas	1° Alubias rojas con verduras/Porrusalda
			2° Muslo de pollo con champiñones	2° Huevos fritos con patatas
			Postre Yogur Pan integral	Postre Fruta Pan integral
			Cena Arroz, huevo, fruta	Cena Verdura, pescado, lácteo
6	7	8	9	10
Kcal 754 Glú 97 Líp 22 Pro 46	Kcal 823 Glú 98 Líp 39 Pro 24	Kcal 879 Glú 126 Líp 20 Pro 47	Kcal 660 Glú 79 Líp 23 Pro 37	Kcal 828 Glú 127 Líp 24 Pro 32
1° Ensalada campera/Crema de calabacín	1° Garbanzos con verduras/Borraja	1° Macarrones sin gluten con tomate y jamón /Macarrones s. gluten al	1° Menestra de verduras/Crema de puerros	1° Patatas a la riojana/ Brócoli
2° Guisado de pavo con zanahoria y calabacín	2° Lomo asado con pimientos	2° Merluza al horno en salsa verde	2° Pechuga de pollo con ensalada	2° Atún con pimientos rojos
Postre Fruta Pan integral	Postre Yogur Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral
Cena Pasta, pescado, lácteo	Cena Patatas, pescado, fruta	Cena Verdura, huevo, lácteo	Cena Pasta, pescado, fruta	Cena Puré, Carne , lácteo
13	14	15	16	17
Kcal 907 Glú 87 Líp 37 Pro 49	Kcal 759 Glú 133 Líp 16 Pro 26	Kcal 685 Glú 86 Líp 29 Pro 22	Kcal 843 Glú 107 Líp 25 Pro 52	Kcal 714 Glú 88 Líp 25 Pro 38
1° Guisantes con jamón/Crema de acelgas	1° Patatas guisadas/Ensalada mixta	1° Arroz integral con verduras/Coles	1° Alubias blancas con chorizo/Acelgas	1° Crema de espinacas
2° Pollo asado con ensalada	2° Bacalao al horno	2° Huevos rellenos de atún	2° Palometa con tomate	2° Espaguetis sin gluten a la carbonara/ Espaguetis al ajillo
Postre Fruta Pan integral	Postre Yogur Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral
Cena Arroz, pescado, lácteo	Cena Patatas, huevo, fruta	Cena Verdura, pescado, lácteo	Cena Puré, carne, fruta	Cena Puré, pescado, lácteo
20	21	22	23	24
Kcal 782 Glú 82 Líp 34 Pro 40	Kcal 827 Glú 104 Líp 29 Pro 45	Kcal 810 Glú 144 Líp 17 Pro 26	Kcal 792 Glú 123 Líp 8 Pro 38	Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56
1° Puré de verduras/ Brócoli	1° Sopa sin gluten de verdura y pollo/Berza	1° Menestra de verduras/Crema de espinacas	1° Macarrones sin gluten con jamón/ al ajillo	1° Garbanzos con acelgas/Coles
2° Tortilla de patata con lechuga	2° Chuleta de cerdo con pimientos	2° Paella de carne	2° Merluza al horno con verduras	2° Zancarron con tomate
Postre Fruta Pan integral	Postre Yogur Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral
Cena Puré, pescado, lácteo	Cena Verdura, huevo, fruta	Cena Patatas, pescado, lácteo	Cena Verdura,huevo, fruta	Cena Puré, pescado, lácteo
27	28	29	30	
FIESTA	Kcal 795 Glú 104 Líp 25 Pro 43	Kcal 899 Glú 120 Líp 24 Pro 56	Kcal 899 Glú 120 Líp 24 Pro 56	
	1° Espaguetis sin gluten con verduras/ Al Ajillo	1° Crema de calabaza/ Vainas	Menú NORUEGO 	
	2° Bacala al horno	2° Hamburguesas de ternera con champiñones	1-2° Patatas con Bacalao/Salmon al horno al estilo Noruego	
	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Helado sin gluten Pan integral	
	Cena Puré, huevo, lácteo	Cena Puré, huevo, lácteo	Cena Verdura, pescado, fruta	





Azkorri Ikastetxea

2023ko Azaroa

Zeliako menua




Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Astelehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala				
				1 JAIA		2 Kcal 831 Glú 77 Líp 32 Pro 50		3 Kcal 754 Glú 99 Líp 21 Pro 46				
						1° Kuia crema/Zerbak		1° Indaba gorriak barazkiekin/Porusaltsa				
						2° Oilasko izter errea barrengorriekin		2° Arraultz frijitua patatekin				
						Postrea Jogurta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala				
						Afaría Arroza, arrautza, fruta		Afaría Barazkia, arraina, esnekia				
6 Kcal 754 Glú 97 Líp 22 Pro 46	7 Kcal 823 Glú 98 Líp 39 Pro 24	8 Kcal 879 Glú 126 Líp 20 Pro 47	9 Kcal 660 Glú 79 Líp 23 Pro 37	10 Kcal 828 Glú 127 Líp 24 Pro 32	11 Kcal 831 Glú 77 Líp 32 Pro 50	12 Kcal 754 Glú 99 Líp 21 Pro 46	13 Kcal 907 Glú 87 Líp 37 Pro 49	14 Kcal 759 Glú 133 Líp 16 Pro 26	15 Kcal 685 Glú 86 Líp 29 Pro 22	16 Kcal 843 Glú 107 Líp 25 Pro 52	17 Kcal 714 Glú 88 Líp 25 Pro 38	18 Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56
1° Entsalada Kanpera/Kuitxo crema	1° Garbantzuak barazkien/Borraja	1° Gluten gabeko makarroiak urdaiazpikoarekin	1° Barazki Menestra /Porru crema	1° Patatak errioxar erara/Azalore	1° Indaba zuriak txorizoarekin/Zerbak	1° Indaba zuriak txorizoarekin/Zerbak	1° Ilarrak urdaiazpikoarekin/Ziazerba crema	1° Patata gisatuak/Mixta entsalada	1° Arroz integrala barazkiekin/Bruselazak	1° Indaba zuriak txorizoarekin/Zerbak	1° Ziazerba crema	1° Garbantzuak ziazerbekin/Bruselazak
2° Indoiilar gistauek barazkiekin	2° Solomo errera piperrekin	2° Legatz errea saltsa berdean	2° Oilasko bularkia entsaladarekin	2° Hegaluzea piperrekin	2° Papardoa tomatearekin	2° Papardoa tomatearekin	2° Oilasko errea entsaladarekin	2° Makailu errea	2° Arrautzak hegaluzez beteta	2° Papardoa tomatearekin	2° Gluten gabeko espagetiak /Gluten gabeko espagetiak baratxuriarekin	2° Hezurra tomatearekin
Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Jogurta Ogi Integrala	Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Jogurta Ogi Integrala	Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Fruta Ogi Integrala
Afaría Pasta, arraina, esnekia	Afaría Patatak, arraina, fruta	Afaría Barazkia, arrautza, esnekia	Afaría Pasta, arraina, fruta	Afaría Purae, haragia, esnekia	Afaría Pasta, arraina, fruta	Afaría Purae, haragia, fruta	Afaría Arroza, arraina, esnekia	Afaría Patatak, arrautza, fruta	Afaría Barazkia, arraina, esnekia	Afaría Purae, haragia, fruta	Afaría Purae, arraina, esnekia	Afaría Barazkia, arrautza, fruta
20 Kcal 782 Glú 82 Líp 34 Pro 40	21 Kcal 827 Glú 104 Líp 29 Pro 45	22 Kcal 810 Glú 144 Líp 17 Pro 26	23 Kcal 792 Glú 123 Líp 8 Pro 38	24 Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56	25 Kcal 831 Glú 77 Líp 32 Pro 50	26 Kcal 754 Glú 99 Líp 21 Pro 46	27 JAIA	28 Kcal 795 Glú 104 Líp 25 Pro 43	29 Kcal 899 Glú 120 Líp 24 Pro 56	30 Kcal 899 Glú 120 Líp 24 Pro 56		
1° Barazki purea/ Azalore	1° Gluten gabeko oilasko Zopa/Azalore	1° Barazki menestra/Ziazerba crema	1° Gluten gabeko makarroiak urdaiazpikoarekin/Baratxuri erera	1° Garbantzuak ziazerbekin/Bruselazak	1° Kuia crema/Zerbak	1° Kuia crema/Zerbak		1° Gluten gabeko espagetiak barazkiekin/Espagetiak baratxuri	1° Txahal hanburgesak barrengorriekin	NORUEGO Menua 		
2° Patata tortila uhazarekin	2° Txerri txuleta piperrekin	2° Haragi paela	2° Legatz errea barazkiekin	2° Hezurra tomatearekin	2° Oilasko izter errea barrengorriekin	2° Oilasko izter errea barrengorriekin		2° Makailu errea	2° Txahal hanburgesak barrengorriekin	1-2° Patatak makailuarekin/ Izokin errea		
Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Jogurta Ogi Integrala	Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Fruta Ogi Integrala	Postrea Izozkia (gluten gabe.) Ogi Integrala		
Afaría Purae, arraina, esnekia	Afaría Barazkia, arrautza, fruta	Afaría Patatak, arraina, esnekia	Afaría Barazkia, arrautza, fruta	Afaría Purae, arraina, esnekia	Afaría Barazkia, arrautza, fruta	Afaría Barazkia, arrautza, fruta		Afaría Purae, arrautza, esnekia	Afaría Purae, arrautza, esnekia	Afaría Barazkia, arraina, fruta		

