



Azkorri Ikastetxea

Diciembre 2023

Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Kcal 808 Glú 106 Líp 23 Pro 50
1° Macarrones 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

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

11 Kcal 798 Glú 76 Líp 30 Pro 47
1° Lentejas con verduras/ 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 con jamón/ Al ajillo
Postre Fruta **Pan integral**
Cena Arroz, carne, lácteo

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

18 Kcal 789 Glú 145 Líp 15 Pro 24
1° Lentejas con chorizo/ 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, arraina, lácteo

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

21 **MENU ESPECIAL NAVIDAD**





Azkorri Ikastetxea

2023ko Abendua

Oinarrizko menua



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

4 Kcal 808 Glú 106 Líp 23 Pro 50

1° Makarroiak urdaiazpikoarekin/
baratxuriarekin

2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Arroza, haragia, esnekia

11 Kcal 798 Glú 76 Líp 30 Pro 47

1° Dilistak barazkiekin/ Azalore

2° Legatz frijuta entsaladarekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Pasta, arraultza, esnekia

18 Kcal 789 Glú 145 Líp 15 Pro 24

1° Dilistak txorizoarekin/ Borraja

2° Hegaluzea errioxar erara

Postre Fruta Integral ogia

Afaria Patatak, 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

12 Kcal 704 Glú 97 Líp 20 Pro 38

1° Ziakerba krema/ Porrusaltsa

2° Oilasko Izter errea

Postrea Jogurta Integral ogia

Afaria Barazkia, arraina, fruta

19 Kcal 860 Glú 114 Líp 24 Pro 51

1° Arroza tomatearekin/ Brokoli

2° Txerri txuleta piperrekin

Postre Fruta Integral ogia

Afaria Purea, arraina, esnekia

6

JAIA

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

20 Kcal 680 Glú 78 Líp 25 Pro 38

1° Azalore errea /Porru krema

2° Kroketak uhazarekin

Postre Fruta Integral ogia

Afaria Arroza, arraultza, esnekia

7

JAIA

14 Kcal 673 Glú 106 Líp 16 Pro 30

1° Azenario krema

2° Espagetiak urdaiazpikoarekin/
baratxuarekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Arroza, haragia, esnekia

21

MENU BEREZIA

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

15 Kcal 788 Glú 90 Líp 36 Pro 28

1° Barazki zopa/Entsalada mixtoa

2° Izokin errea

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Patatak, haragia, esnekia