



Azkorri Ikastetxea

Noviembre 2023

Menú No huevo


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° Lomo de cerdo con patatas
			Postre Yogur Pan integral	Postre Fruta Pan integral
			Cena Arroz, pescado, 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 al ajillo	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, carne, 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° Lentejas con zanahoria/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° Lomo de cerdo con verduras	2° Palometa con tomate	2° Espaguetis sin gluten con tomate/ Espaguetis sin gluten 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, carne, 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° Lentejas con verduras/ Brócoli	1° Sopa de verdura y pollo sin gluten/ Berza	1° Menestra de verduras/Crema de espinacas	1° Macarrón sin gluten con jamón/ al ajillo	1° Garbanzos con acelgas/Coles
2° Pechuga de pollo con lechuga	2° Chuleta de cerdo con pimientos	2° Paella de carne	2° Merluza al horno con verduras	2° Zancarrón 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, pescado, fruta	Cena Patatas, pescado, lácteo	Cena Verdura,carne, 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 con verdura/ 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 huevo) Pan integral	
	Cena Puré, carne, lácteo	Cena Puré, pescado, lácteo	Cena Verdura, pescado, fruta	





Azkorri Ikastetxea

2023ko Azaroa

Arrautzarik gabeko menua



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

5 Kcal 754 Glú 97 Líp 22 Pro 46

1° Entsalada Kanpera/Kuitxo krema

2° Indoiilar gistaue barazkiekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Pasta, arraina, esnekia

7 Kcal 823 Glú 98 Líp 39 Pro 24

1° Garbantzuk barazkien/Borraja

2° Solomo errera piperrekin

Postrea Jogurta Ogi Integrala

Afaria Patatak, arraina, fruta

1 JAIA

2 Kcal 831 Glú 77 Líp 32 Pro 50

1° Kuia krema/Zerbak

2° Oilasko izter errea barrengorriekin

Postrea Jogurta Ogi Integrala

Afaria Arroza, arraina, fruta

3 Kcal 754 Glú 99 Líp 21 Pro 46

1° Indaba gorriak barazkiekin/Porusaltsa

2° Txerri solomo patatekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Barazkia, arraina, esnekia

6 Kcal 754 Glú 97 Líp 22 Pro 46

1° Entsalada Kanpera/Kuitxo krema

2° Indoiilar gistaue barazkiekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Pasta, arraina, esnekia

7 Kcal 823 Glú 98 Líp 39 Pro 24

1° Garbantzuk barazkien/Borraja

2° Solomo errera piperrekin

Postrea Jogurta Ogi Integrala

Afaria Patatak, arraina, fruta

8 Kcal 879 Glú 126 Líp 20 Pro 47

1° Gluten gabeko makarroiak urdaiazpikoarekin

2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Barazkia, haragia, esnekia

9 Kcal 660 Glú 79 Líp 23 Pro 37

1° Barazki Menestra /Porru krema

2° Oilasko bularkia entsaladarekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Pasta, arraina, fruta

10 Kcal 828 Glú 127 Líp 24 Pro 32

1° Patatak errioxar erara/Azalore

2° Hegaluzea piperrekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Purae, haragia, esnekia

13 Kcal 907 Glú 87 Líp 37 Pro 49

1° Ilarrak urdaiazpikoarekin/Ziazerba krema

2° Oilasko errea entsaladarekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Arroza, arraina, esnekia

14 Kcal 759 Glú 133 Líp 16 Pro 26

1° Dilistak azenarioarekin/Mixta entsalada

2° Makailu errea

Postrea Jogurta Ogi Integrala

Afaria Patatak, haragia, fruta

15 Kcal 685 Glú 86 Líp 29 Pro 22

1° Arroz integrala barazkiekin/Bruselazak

2° Txerri solomo barazkiekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Barazkia, arraina, esnekia

16 Kcal 843 Glú 107 Líp 25 Pro 52

1° Indaba zuriak txorizoarekin/Zerbak

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Purae, haragia, fruta

17 Kcal 714 Glú 88 Líp 25 Pro 38

1° Ziazerba krema

2° Gluten gabeko espagetiak tomatearekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Purae, arraina, esnekia

20 Kcal 782 Glú 82 Líp 34 Pro 40

1° Dilistak barazkiekin/ Azalore

2° Oilasko bularkia uhazarekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Purae, arraina, esnekia

21 Kcal 827 Glú 104 Líp 29 Pro 45

1° Gluten gabeko oilasko Zopa/Azalore

2° Txerri txuleta piperrekin

Postrea Jogurta Ogi Integrala

Afaria Barazkia, arraina, fruta

22 Kcal 810 Glú 144 Líp 17 Pro 26

1° Barazki menestra/Ziazerba krema

2° Haragi paela

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Patatak, arraina, esnekia

23 Kcal 792 Glú 123 Líp 8 Pro 38

1° Gluten gabeko makarroiak urdaiazpikoarekin/Baratxuri erara

2° Legatz errea barazkiekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Barazkia, haragia, fruta

24 Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56

1° Garbantzuk ziazerbekin/Bruselazak

2° Hezurra tomatearekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Purae, arraina, esnekia

27 JAIA

28 Kcal 795 Glú 104 Líp 25 Pro 43

1° Gluten gabeko espagetiak barazkiekin/Espagetiak baratxuri

2° Makailu errea

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Purae, haragia, esnekia

29 Kcal 899 Glú 120 Líp 24 Pro 56


1° Kuia Krema/ Lekak

2° Txahal hanburgesak barrengorriekin

Postrea Fruta Ogi Integrala

Afaria Purae, arraina, esnekia

30 Kcal 899 Glú 120 Líp 24 Pro 56

NORUEGO Menua 

1-2° Patatak makailuarekin/ Izokin errea

Postrea Izozkia (Arraultz gabe Ogi Integrala

Afaria Barazkia, arraina, fruta

31 Kcal 899 Glú 120 Líp 24 Pro 56

NORUEGO Menua 

1-2° Patatak makailuarekin/ Izokin errea

Postrea Izozkia (Arraultz gabe Ogi Integrala

Afaria Barazkia, arraina, fruta

