



Azkorri Ikastetxea

Diciembre 2023
Menú No leche



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,y. soja

5 Kcal 808 Glú 106 Líp 23 Pro 50

1° Crema de verduras/ Borraja

2° Guisado de ternera con zanahoria

Postre Yogur soja Pan integral

Cena Patata, pescado, fruta

6

FIESTA

7

FIESTA

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,y. soja

12 Kcal 704 Glú 97 Líp 20 Pro 38

1° Crema de espinacas/ porrusalda

2° Muslo de pollo asado en salsa

Postre Yogur soja 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, y. soja

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, y. soja

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, y. soja

8

FIESTA

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, y. soja

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, y. soja

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, y. soja

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,y. soja

21

MENU ESPECIAL NAVIDAD





Azkorri Ikastetxea

2023ko Abendua

Esnerik gabeko 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, sojazko Jogurta

5 Kcal 808 Glú 106 Líp 23 Pro 50
1° Barazki krema/ Borraja
2° Txahal gisatua azenarioarekin
Postrea Sojazko 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, sojazko Jogurta

8 JAIA

11 Kcal 798 Glú 76 Líp 30 Pro 47
1° Dilistak barazkiekin/ Azalore
2° Legatz frijuta entsaladarekin
Postrea Fruta **Integral ogia**
Afaria Pasta, arraultza, sojazko Jogurta

12 Kcal 704 Glú 97 Líp 20 Pro 38
1° Ziazerba krema/ Porrusaltsa
2° Oilasko Izter errea
Postrea Sojazko 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, sojazko Jogurta

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, sojazko Jogurta

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, sojazko Jogurta

18 Kcal 789 Glú 145 Líp 15 Pro 24
1° Dilistak txorizoarekin/ Borraja
2° Hegaluzea errioxar erara
Postre Fruta **Integral ogia**
Afaria Patatak, haragia,sojazko Jogurta

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

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, sojazko Jogurta

21 **MENU BEREZIA**

