



Azkorri Ikastetxea

Noviembre 2023

Menú No leche


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 de soja Pan integral		Postre Fruta Pan integral
				Cena Arroz, huevo, fruta		Cena Verdura, pescado, yogur de soja
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		
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 de soja Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral		
Cena Pasta, pescado, yogur de soja	Cena Patatas, pescado, fruta	Cena Verdura, huevo, yogur de soja	Cena Pasta, pescado, fruta	Cena Puré, Carne , yogur de soja		
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		
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° Huevos rellenos de atún	2° Palometa con tomate	2° Espaguetis sin gluten con tomate/ Espaguetis al ajillo		
Postre Fruta Pan integral	Postre Yogur de soja Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral		
Cena Arroz, pescado, yogur de soja	Cena Patatas, huevo, fruta	Cena Verdura, pescado, yogur de soja	Cena Puré, carne, fruta	Cena Puré, pescado, yogur de soja		
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		
1° Lentejas con verduras/ Brócoli	1° Sopa sin gluten de verdura y pollo/ Berza	1° Menestra de verduras/Crema de espinacas	1° Macarron 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 de soja Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral		
Cena Puré, pescado, yogur de soja	Cena Verdura, huevo, fruta	Cena Patatas, pescado, yogur de soja	Cena Verdura,huevo, fruta	Cena Puré, pescado, yogur de soja		
27	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			
FIESTA	1° Espaguetis sin gluten 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 leche) Pan integral			
	Cena Puré, huevo, yogur de soja	Cena Puré, huevo, yogur de soja	Cena Verdura, pescado, fruta			





Azkorri Ikastetxea

2023ko Azaroa

Esnerik gabeko menua




Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Astelehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
				1		2		3	
				JAIA		Kcal 831 Glú 77 Líp 32 Pro 50		Kcal 754 Glú 99 Líp 21 Pro 46	
						1° Kuia krema/Zerbak		1° Indaba gorriak barazkiekin/Porrusaltsa	
						2° Oilasko izter errea barrengorriekin		2° Arraultz frijitua patatekin	
						Postrea Sojazko Jogurta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala	
						Afaría Arroza, arrautza, fruta		Afaría Barazkia, arraina, sojazko Jogurta	
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
1° Entsalada Kanpera/Kuitxo krema		1° Garbantzua barazkien/Borraja		1° Gluten gabeko makarroiak urdaiazpikoarekin		1° Barazki Menestra /Porru krema		1° Patatak errioxar erara/Azalore	
2° Indoiilar gista barazkiekin		2° Solomo errera piperrekin		2° Legatz errea saltsa berdean		2° Oilasko bularkia entsaladarekin		2° Hegaluzea piperrekin	
Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Sojazko Jogurta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala	
Afaría Pasta, arraina,sojazko Jogurta		Afaría Patatak, arraina, fruta		Afaría Barazkia, arrautza, sojazko Jogurta		Afaría Pasta, arraina, fruta		Afaría Purae, haragia, sojazko Jogurta	
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
1° Ilarrak urdaiazpikoarekin/Ziazerba krema		1° Dilistak azenarioarekin/Mixta entsalada		1° Arroz integrala barazkiekin/Bruselazak		1° Indaba zuriak txorizoarekin/Zerbak		1° Ziazerba krema	
2° Oilasko errea entsaladarekin		2° Makailu errea		2° Arrautzak hegaluzez beteta		2° Papardoa tomatearekin		2° Gluten gabeko espagetiak/ baratxuriarekin	
Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Sojazko Jogurta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala	
Afaría Arroza, arraina, sojazko Jogurta		Afaría Patatak, arrautza, fruta		Afaría Barazkia, arraina, sojazko Jogurta		Afaría Purae, haragia, fruta		Afaría Purae, arraina, sojazko Jogurta	
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
1° Dilistak barazkiekin/ Azalore		1° Gluten gabeko oilasko Zopa/Azalore		1° Barazki menestra/Ziazerba krema		1° Gluten gabeko makarroiak urdaiazpikoarekin/Baratxuri erara		1° Garbantzua ziazerbekin/Bruselazak	
2° Patata tortila uhazarekin		2° Txerri txuleta piperrekin		2° Haragi paela		2° Legatz errea barazkiekin		2° Hezurra tomatearekin	
Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Sojazko Jogurta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala	
Afaría Purae, arraina, sojazko Jogurta		Afaría Barazkia, arrautza, fruta		Afaría Patatak, arraina, sojazko Jogurta		Afaría Barazkia, arrautza, fruta		Afaría Purae, arraina, sojazko Jogurta	
27		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		
JAIA		1° Gluten gabeko espagetiak barazkiekin/baratxuri		1° Kuia Krema/ Lekak		NORUEGO Menua 			
		2° Makailu errea		2° Txahal hanburgesak barrengorriekin		1-2° Patatak makailuarekin/ Izokin errea			
		Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Esnerik gabe. Izozkia Ogi Integrala			
		Afaría Purae, arrautza, sojazko Jogurta		Afaría Purae, arrautza,sojazko Jogurta		Afaría Barazkia, arraina, fruta			

