



Azkorri Ikastetxea

Noviembre 2023

Menú Basal


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 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° Croquetas 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° 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 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° Lentejas con verduras/ Brócoli		1° Sopa de verdura y pollo/ Berza		1° Menestra de verduras/Crema de espinacas		1° Macarron integral ECO 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 con verdura/ Al Ajillo		1° Crema de calabaza/ Vainas		Menú NORUEGO 			
		2° Bacala al horno		2° Hamburguesas con champiñones		1-2° Patatas con Bacalao/Salmon al horno al estilo Noruego			
		Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan integral		Postre Helado Pan integral			
		Cena Puré, huevo, lácteo		Cena Puré, huevo, lácteo		Cena Verdura, pescado, fruta			





Azkorri Ikastetxea

2023ko Azaroa

Oinarrizko 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/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		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° Entsalada Kanpera/Kuitxo krema		1° Garbantzuak barazkien/Borraja		1° Makarroiak urdaiazpikoarekin/Makarroiak		1° Barazki Menestra /Porru krema		1° Patatak errioxar erara/Azalore	
2° Indoiilar gistaue barazkiekin		2° Solomo errera piperrekin		2° Legatz errea saltsa berdean		2° Kroketak entsaladarekin		2° Hegaluzea piperrekin	
Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Jogurta 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 Purrea, haragia, esnekia	
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° 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° Espagetiak karbonara erara/Espagetiak baratxuriarekin	
Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Jogurta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala	
Afaría Arroza, arraina, esnekia		Afaría Patatak, arrautza, fruta		Afaría Barazkia, arraina, esnekia		Afaría Purrea, haragia, fruta		Afaría Purrea, arraina, esnekia	
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° Dilistak barazkiekin/ Azalore		1° Oilasko Zopa/Azalore		1° Barazki menestra/Ziazerba krema		1° Makarroiak Eko urdaiazpikoarekin/Baratxuri erara		1° Garbantzuak 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 Jogurta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala	
Afaría Purrea, arraina, esnekia		Afaría Barazkia, arrautza, fruta		Afaría Patatak, arraina, esnekia		Afaría Barazkia, arrautza, fruta		Afaría Purrea, arraina, esnekia	
27		28		29		30			
JAIA		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° Espagetiak barazkiekin/Espagetiak baratxuri		1° Kuia Krema/ Lekak		NORUEGO Menua 			
		2° Makailu errea		2° Hanburgesak barrengorriekin		1-2° Patatak makailuarekin/ Izokin errea			
		Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Fruta Ogi Integrala		Postrea Izozkia Ogi Integrala			
		Afaría Purrea, arrautza, esnekia		Afaría Purrea, arrautza, esnekia		Afaría Barazkia, arraina, fruta			

