



# Colegio Azkorri

Enero 2024  
Menú No leche



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**8** Kcal 851 Glú 108 Líp 24 Pro 54

1° Lentejas con zanahoria/ Brócoli

2° Atún a la riojana

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, huevo, yogur soja

**15** Kcal 863 Glú 118 Líp 16 Pro 61

1° Macarrones sin gluten con verduras/ Al ajillo

2° Lomo asado con calabacín

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, huevo, yogur soja

**22** Kcal 757 Glú 94 Líp 28 Pro 37

1° Vainas con patatas/ Crema de espinacas

2° Pechuga de pollo con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, huevo, yogur soja

**29** Kcal 908 Glú 102 Líp 34 Pro 54

1° Lentejas con espinacas/ Borraja

2° Hamburguesas de ternera con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, huevo, yogur soja

**9** Kcal 717 Glú 134 Líp 27 Pro 20

1° Crema de verduras

2° Macarrones sin gluten con jamón/ al ajillo

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, carne, yogur soja

**16** Kcal 853 Glú 109 Líp 25 Pro 53

1° Alubias rojas con chorizo/ Acelgas

2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, carne, yogur soja

**10** Kcal 896 Glú 112 Líp 36 Pro 36

1° Garbanzos con espinacas/ coles

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, pescado, yogur soja

**17** Kcal 763 Glú 92 Líp 37 Pro 25

1° Coliflor al horno / crema de calabacín

2° Huevos fritos con patatas

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, pescado, yogur soja

**24** Kcal 927 Glú 103 Líp 38 Pro 49

1° Crema de verduras/ Berza

2° Paella

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, huevo, yogur soja

**31** Kcal 934 Glú 110 Líp 56 Pro 29

MENU ALEMÁN 

1° 2° Ensalada de pasta sin gluten - Redondo en salsa

Postre Helado sin leche Pan integral

Cena Pure, pescado, fruta

**11** Kcal 795 Glú 96 Líp 24 Pro 47

1° Vainas con patatas/ crema de acelgas

2° Guisado de pavo con champiñones

Postre Yogur soja Pan integral

Cena Pasta, pescado, fruta

**18** Kcal 939 Glú 124 Líp 38 Pro 31

1° Garbanzos con berza/ Vainas

2° Pechuga de pollo con lechuga

Postre Yogur soja Pan integral

Cena Puré, carne, fruta

**12** Kcal 838 Glú 126 Líp 26 Pro 32

1° Arroz con verduras/ Ensalada mixta

2° Merluza rebozada

Postre Fruta Pan integral

Cena Sopa, carne, yogur soja

**19** Kcal 670 Glú 101 Líp 18 Pro 30

1° Patatas a la riojana/ Brócoli

2° Merluza al horno con zanahoria

Postre Fruta Pan integral

Cena Sopa, huevo, yogur soja

**26** Kcal 684 Glú 93 Líp 12 Pro 31

1° Sopa de fideo y pollo sin gluten/ Menestra de verduras

2° Chuleta de cerdo con champiñones

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, huevo, yogur soja





# Azkorri Ikastetxea

## 2024ko Urtarrila

### Esnerik gabeko menua



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**8** Kcal 851 Glú 108 Líp 24 Pro 54

1° Dilistak azenarioarekin/ Azalore

2° Hegaluzea errioxar erara

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Purea, arraultza, Sojazko jogurta

**15** Kcal 863 Glú 118 Líp 16 Pro 61

1° Gluten gabeko makarroiak barazkiekin/baratxuriarekin

2° Solomo errea kuitxoarekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Purea, arraultza, Sojazko jogurta

**22** Kcal 757 Glú 94 Líp 28 Pro 37

1° Lekak patatekin/ Ziazerba krema

2° Oilasko bularkia piperrekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Arroza, arraultza, Sojazko jogurta

**29** Kcal 908 Glú 102 Líp 34 Pro 54

1° Dilistak ziazerbarekin/ Borraja

2° Txahal hanburgesak piperrekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Purea, arraultza, Sojazko jogurta

**9** Kcal 717 Glú 134 Líp 27 Pro 20

1° Barazki purea

2° Gluten gabeko makarroiak urdaiazpikoarekin/ baratxuriarekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Patatak, haragia, Sojazko jogurta

**16** Kcal 853 Glú 109 Líp 25 Pro 53

1° Indaba gorriak txorizoarekin/ Zerbak

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Patatak, haragia, Sojazko jogurta

**23** Kcal 804 Glú 113 Líp 26 Pro 34

1° Gluten gabeko makarroiak tomatearekin/ baratxuriarekin

2° Legatz frijitua entsaladarekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Purea, haragia, Sojazko jogurta

**30** Kcal 819 Glú 128 Líp 16 Pro 48

1° Gluten gabeko espagetiak barazkiekin/baratxuriarekin

2° Hegaluzea errioxar erara

Postre Fruta Integral ogia

Afaria Barazkia, haragia, Sojazko jogurta

**10** Kcal 896 Glú 112 Líp 36 Pro 36

1° Garbantzuak ziazerbekin/Bruzelak

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Purea, arraina, Sojazko jogurta

**17** Kcal 763 Glú 92 Líp 37 Pro 25

1° Azalore errea / Kuitxo krema

2° Arraultz frijitua patatekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Arroza, arraina, esnekia

**24** Kcal 927 Glú 103 Líp 38 Pro 49

1° Barazki purea/ Aza

2° Paela

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Patatak, arraultza, Sojazko jogurta

**31** Kcal 934 Glú 110 Líp 56 Pro 29

ALEMANIAR MENUA 

1° 2° Gluten gabeko pasta entsalada Txahal errea saltsan

Postre Esnerik gabe. Izoikia Integral ogia

Afaria Purea, arraina, fruta

**11** Kcal 795 Glú 96 Líp 24 Pro 47

1° Lekak patatekin/ Zerba purea

2° Indioilar gisatua barrengorriekin

Postrea Sojazko Jogurta Integral ogia

Afaria Pasta, arraina, fruta

**18** Kcal 939 Glú 124 Líp 38 Pro 31

1° Garbantzuak azarekin/ Lekak

2° Oilasko bularkia uhazarekin

Postrea Sojazko Jogurta Integral ogia

Afaria Purea, haragia, fruta

**25** Kcal 812 Glú 147 Líp 17 Pro 24

1° Indaba zuriak azenarioarekin / Orburuak

2° Amuarrain errea

Postrea Sojazko Jogurta Integral ogia

Afaria Pasta, haragia, Fruta

**12** Kcal 838 Glú 126 Líp 26 Pro 32

1° Arroza barazkiekin/ Entsalada mixtoa

2° Legatz frijitua

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Zopa, haragia, Sojazko jogurta

**19** Kcal 670 Glú 101 Líp 18 Pro 30

1° Patatak errioxar erara/ Azalore

2° Legatz errea azenarioarekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Zopa, arraultza, esnekia

**26** Kcal 684 Glú 93 Líp 12 Pro 31

1° Oilasko eta fideo gluten gabeko zopa/ Barazki menestra

2° Txerri txuleta barrengorriekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Patatak, arraultza, Sojazko jogurta

