



# Colegio Azkorri

## Febrero 2024

### No leche



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**5** Kcal 710 Glú 94 Líp 19 Pro 43

1° Patatas en salsa verde/Coliflor

2° Pechuga de pollo a la plancha con champiñones

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, huevo, lácteo soja

**12**

FIESTA

**19** Kcal 779 Glú 146 Líp 15 Pro 21

1° Crema de puerros/ Guisantes

2° Paella

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, pescado, lácteo soja

**26** Kcal 754 Glú 109 Líp 20 Pro 38

1° Lentejas con arroz / Vainas

2° Merluza en salsa verde

Postre Fruta Pan integral

Cena Sopa, carne, lácteo soja

**7** Kcal 887 Glú 109 Líp 29 Pro 53

1° Garbanzos con espinacas/ berza

2° Atún con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, carne, lácteo soja

**14**

FIESTA

**20** Kcal 887 Glú 109 Líp 29 Pro 53

1° Garbanzos con berza/ Borraja

2° Atún con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Sopa, carne, lácteo soja

**27** Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

1° Coliflor/ Crema de acelgas

2° Tortilla de patata

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, pescado, lácteo soja

**8** Kcal 729 Glú 93 Líp 34 Pro 22

1° Sopa de verdura y pollo sin gluten/ Porrusalda

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, pescado, lácteo soja

**15** Kcal 817 Glú 118 Líp 15 Pro 57

1° Lentejas con zanahoria/Ensalada

2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, huevo, lácteo soja

**21** Kcal 791 Glú 86 Líp 34 Pro 39

1° Patatas a la riojana/ Brócoli

2° Chuleta de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, huevo, lácteo soja

**28** Kcal 837 Glú 133 Líp 13 Pro 46

1° Macarrones sin gluten con verduras

2° Guisado de pavo con zanahoria

Postre Yogur soja Pan integral

Cena Puré, carne, fruta

**1** Kcal 888 Glú 111 Líp 34 Pro 38

1° Alubias rojas con verduras/Vainas

2° Huevos fritos con patatas

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, carne, lácteo soja

**9** Kcal 770 Glú 108 Líp 23 Pro 44

1° Alubias blancas con verduras/ Menestra de verduras

2° Bacalao al horno

Postre Yogur soja Pan integral

Cena Verdura, carne, fruta

**16** Kcal 753 Glú 102 Líp 13 Pro 42

1° Macarrones sin gluten tomate

2° Guisado de pavo con patata hervida

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, huevo, lácteo soja

**22** Kcal 823 Glú 123 Líp 11 Pro 39

1° Espaguetis sin gluten con tomate

2° Salmon al horno con verduras

Postre Yogur soja Pan integral

Cena Verdura, carne, fruta

**29** Kcal 809 Glú 103 Líp 25 Pro 48

MENÚ REINO UNIDO



1°-2° Alubias con tomate/ Fish and chips

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdua, huevo, lácteo soja

**2** Kcal 700 Glú 94 Líp 20 Pro 35

1° Espaguetis sin gluten con tomate

2° Merluza al horno con verduras

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, cerne, lácteo soja

**10** Kcal 789 Glú 86 Líp 33 Pro 39

1° Crema de calabaza



2° Hamburguesas de ternera con patatas

Postre Yogur soja Pan integral

Cena Sopa, pescado, lácteo soja

**17** Kcal 786 Glú 127 Líp 20 Pro 29

1° Arroz integral con verduras

2° Merluza rebozada con limón

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, carne, lácteo soja

**23** Kcal 759 Glú 99 Líp 35 Pro 16

1° Crema de espinacas/ Porrusalda

2° Pechuga de pollo con lechuga

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, huevo, lácteo soja



# Azkorri Ikastetxea

## 2024ko Otsaila

### Esnerik gabeko menua



#### Astelehena

#### Asteartea

#### Asteazkena

#### Osteguna

#### Ostirala

**5** Kcal 710 Glú 94 Líp 19 Pro 43

1° Patatak saltsa berdean/ Azalore

2° Oilasko bularkia barrengorriekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Barazkiak, arraultza, sojatzko jogurta

**7** Kcal 887 Glú 109 Líp 29 Pro 53

1° Garbantzuak ziazerbeekin/ azarekin

2° Hegaluzea tomatearekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Pura, haragia, sojatzko jogurta

**8** Kcal 729 Glú 93 Líp 34 Pro 22

1° Gluten gabeko barazki eta oilasko zopa/ Porrusalda

2° Patata tortila entsaladarekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Arroza, arraina, sojatzko jogurta

**1** Kcal 888 Glú 111 Líp 34 Pro 38

1° Indaba gorriak barazkiekin/Lekak

2° Arraultz frijitua patatekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Pura, haragia, sojatzko jogurta

**9** Kcal 770 Glú 108 Líp 23 Pro 44

1° Indaba zuriak barazkiekin/ Barazki menestra

2° Makailu errea

Postrea Sojatzko jogurta Integral ogia

Afaria Barazkiak, haragia, fruta

**2** Kcal 700 Glú 94 Líp 20 Pro 35


1° Gluten gabeko espagetiak tomatearekin

2° Legatz errea barazkiekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Patatak, haragia, sojatzko jogurta

**10** Kcal 789 Glú 86 Líp 33 Pro 39

1° Kuia krema 

2° Txahal hanburgesak patatekin

Postrea Sojatzko jogurta Integral ogia

Afaria Zopa, arraina, sojatzko jogurta

**12**

JAIA

**14**

JAIA

**15** Kcal 817 Glú 118 Líp 15 Pro 57

1° Dilistak azenarioarekin/Entsalada

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Pura, arraultza, sojatzko jogurta

**16** Kcal 753 Glú 102 Líp 13 Pro 42

1° Gluten gabeko makarroiak tomatearekin

2° Indioilar gisatua patatekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Barazkiak, arraultza,sojatzko jogurta

**17** Kcal 786 Glú 127 Líp 20 Pro 29

1° Integral arroza barazkiekin

2° Legatz frijitua limoiarekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Pura, haragia, sojatzko jogurta

**19** Kcal 779 Glú 146 Líp 15 Pro 21

1° Porru krema/ Ilarrak

2° Paela

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Patatak, arraina,sojatzko jogurta

**20** Kcal 887 Glú 109 Líp 29 Pro 53

1° Garbantzuak azarekin/ Borraja

2° Hegaluzea tomatearekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Zopa, haragia, sojatzko jogurta

**21** Kcal 791 Glú 86 Líp 34 Pro 39

1° Patatak errioxar erara/ Azalore

2° Txerri txuleta piperrekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Pura, arraultza, sojatzko jogurta

**22** Kcal 823 Glú 123 Líp 11 Pro 39

1° Gluten gabeko espagetiak tomatearekin

2° Izokin errea barazkiekin

Postrea Sojatzko jogurta Integral ogia

Afaria Barazkia, haragia, fruta

**23** Kcal 759 Glú 99 Líp 35 Pro 16

1° Ziazerba krema/ Porrusalda

2° Oilasko bularkia uhazarekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Arroza, arraultza, sojatzko jogurta

**26** Kcal 754 Glú 109 Líp 20 Pro 38

1° Dilistak arrozarekin/ Lekak

2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Zopa, haragia, sojatzko jogurta

**27** Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

1° Azalore/ Ziazerba krema

2° Patata tortila

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Patatak, arraina, sojatzko jogurta

**28** Kcal 837 Glú 133 Líp 13 Pro 46

1° Gluten gabeko makarroiak tomatearekin

2° Indioilar gisatua azenarioarekin

Postrea Sojatzko jogurta Integral ogia

Afaria Pura, haragia, fruta

**29** Kcal 809 Glú 103 Líp 25 Pro 48

ERRESUMA BATUKO MENUA 

1°-2° Indabak tomatearekin/ Fish and chips

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Barazkiak, arraultza,sojatzko jogurta

