



# Colegio Azkorri

## Marzo 2024

### Menú No leche



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**4** Kcal 736 Glú 114 Líp 332 Pro 32  
**1°** Macarrones sin gluten con tomate/ Al ajillo  
**2°** Merluza al horno en salsa verde  
**Postre** Fruta **Pan integral**  
**Cena** Puré, carne, Y.soja

**5** Kcal 859 Glú 103 Líp 32 Pro 36  
**1°** Garbanzos con berza/ Coliflor  
**2°** Huevos rellenos  
**Postre** Fruta **Pan integral**  
**Cena** Sopa, pescado, fruta

**6** Kcal 690 Glú 82 Líp 23 Pro 37  
**1°** Sopa de verduras sin gluten/ guisantes  
**2°** Pechuga de pollo a la plancha con patata hervida  
**Postre** Fruta **Pan integral**  
**Cena** Arroz, pescado, Y.Soja

**7** Kcal 779 Glú 146 Líp 15 Pro 21  
**1°** Crema de puerros/ Vainas  
**2°** Paella de carne  
**Postre** Yogur de soja **Pan integral**  
**Cena** Patatas, pescado, fruta

**1** Kcal 708 Glú 81 Líp 20 Pro 54  
**1°** Crema de espinacas/ Borraja  
**2°** Lomo asado con pimientos  
**Postre** Fruta **Pan integral**  
**Cena** Patatas, huevo, Y. soja

**11** Kcal 790 Glú 138 Líp 13 Pro 38  
**1°** Arroz integral con verduras/ Porrusalada  
**2°** Guisado de pavo con zanahoria  
**Postre** Fruta **Pan integral**  
**Cena** Verdura, huevo, Y.Soja

**12** Kcal 778 Glú 110 Líp 20 Pro 26  
**1°** Crema de calabaza/ Brócoli  
**2°** Macarrones sin gluten con tomate y huevo/ al ajillo  
**Postre** Yogur de soja **Pan integral**  
**Cena** Puré, carne, fruta

**13** Kcal 819 Glú 110 Líp 22 Pro 51  
**1°** Lentejas con zanahoria/ Acelgas  
**2°** Albóndigas de ternera con patata hervida  
**Postre** Fruta **Pan integral**  
**Cena** Verdura, huevo, Y.Soja

**14** Kcal 700 Glú 97 Líp 23 Pro 32  
**1°** Patatas a la riojana/ Ensalada mixta  
**2°** Bacalao al horno con verduras  
**Postre** Fruta **Pan integral**  
**Cena** Puré, carne, Y.Soja

**15** Kcal 801 Glú 91 Líp 39 Pro 26  
**1°** Menestra con jamón/ Crema de espinacas  
**2°** Huevos fritos con patatas  
**Postre** Fruta **Pan integral**  
**Cena** Arroz, carne, Y.Soja

**18** Kcal 860 Glú 114 Líp 23 Pro 51  
**1°** Lentejas con arroz/ Guisantes  
**2°** Palometa con tomate  
**Postre** Fruta **Pan integral**  
**Cena** Puré, carne, Y.Soja

**19** Kcal 806 Glú 75 Líp 33 Pro 44  
**1°** Vainas/ Crema de porrusalda  
**2°** Muslo de pollo asado con lechuga  
**Postre** Fruta **Pan integral**  
**Cena** Sopa, huevo, Y.Soja

**20** Kcal 690 Glú 106 Líp 16 Pro 32  
**1°** Pasta sin gluten con tomate/ al ajillo  
**2°** Merluza al horno con verduras  
**Postre** Fruta **Pan integral**  
**Cena** Puré, carne, Y.Soja

**21** Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36  
**1°** Alubias blancas con acelgas/ Berza  
**2°** Tortilla de patata con ensalada  
**Postre** Fruta **Pan integral**  
**Cena** Verdura, carne, Y.Soja

**22** Kcal 813 Glú 83 Líp 46 Pro 20  
**1°** Ensalada mixta/ Crema de zanahoria  
**2°** Pechuga de pollo con verduras  
**Postre** Yogur de soja **Pan integral**  
**Cena** Patatas, pescado, fruta

**25**  
 FIESTA

**26**  
 FIESTA

**27**  
 FIESTA

**28**  
 FIESTA

**29**  
 FIESTA





# Azkorri Ikastetxea

## 2024ko Martxo

### Esnerik gabeko menua



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**4** Kcal 736 Glú 114 Líp 332 Pro 32

1° Gluten gabeko makarroiak tomatearekin/ baratxuriarekin

2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Parea, haragia, Sojazko J.

**11** Kcal 790 Glú 138 Líp 13 Pro 38

1° Arroza integrala/ Porrusaltsa

2° Indioilar gisatuta azenarioarekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Barazkia, arraultza, Sojazko J.

**18** Kcal 860 Glú 114 Líp 23 Pro 51

1° Dilistak arrozarekin/ Ilarrak

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Parea, haragia, Sojazko J.

**25**

JAIA

**5** Kcal 859 Glú 103 Líp 32 Pro 36

1° Garbantzuak azarekin/ Azalore

2° Arraultza beteak

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Zopa, arraina, fruta

**12** Kcal 778 Glú 110 Líp 20 Pro 26

1° Kuia krema/ Brokoli

2° Gluten gabeko makarroiak /baratxuriarekin

Postrea Sojazko jogurta Integral ogia

Afaria Parea, haragia, fruta

**19** Kcal 806 Glú 75 Líp 33 Pro 44

1° Lekak/ Porru krema

2° Oilasko izter errea uhazarekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Zopa, arraultza, Sojazko J.

**26**

JAIA

**6** Kcal 690 Glú 82 Líp 23 Pro 37

1° Gluten gabeko Barazki zopa/ ilarrak

2° Oilasko bularkia plantxan patatekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Arroza, arraina, Sojazko J.

**13** Kcal 819 Glú 110 Líp 22 Pro 51

1° Dilistak azenarioarekin/ Ziazerba

2° Txahal albondigak patatekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Barazkia, arraultza, Sojazko J.

**20** Kcal 690 Glú 106 Líp 16 Pro 32

1° Gluten gabeko pasta tomatearekin/ baratxuriarekin

2° Legatz errea barazkiekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Parea, haragia, Sojazko J.

**27**

JAIA

**7** Kcal 779 Glú 146 Líp 15 Pro 21

1° Porru krema/ Lekak

2° Paela

Postrea Sojazko jogurta Integral ogia

Afaria Patatak, arraina, fruta

**14** Kcal 700 Glú 97 Líp 23 Pro 32

1° Patatak errioxar erara/ Entsalada mixtoa

2° Makailu errea barazkiekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Parea, haragia, Sojazko J.

**21** Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36

1° Indaba zuriak zerbekin/ Azarekin

2° Patata tortila entsaladarekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Barazkia, haragia, Sojazko J.

**28**

JAIA

**1** Kcal 708 Glú 81 Líp 20 Pro 54

1° Ziazerba krema/ Borraja

2° Txerri solomo errea piperekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Patatak, arraultza, Sojazko J.

**8** Kcal 853 Glú 109 Líp 24 Pro 53

1° Indaba zuriak azenarioarekin/ Ziazerbak

2° Hegaluzea tomatearekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Parea, haragia, Sojazko J.

**15** Kcal 801 Glú 91 Líp 39 Pro 26

1° Menestra urdaiazpikoarekin/ Ziazerba krema

2° Arraultz frijitua patatekin

Postrea Fruta Integral ogia

Afaria Arroza, haragia, Sojazko J.

**22** Kcal 813 Glú 83 Líp 46 Pro 20

1° Entsalada mixtoa/ Azenario krema

2° Oilasko bularkia barazkiekin

Postrea Sojazko jogurta Integral ogia

Afaria Patatak, arraina, fruta

**29**

JAIA

