



Lunes

Martes

Akorri Ikastextea

Enero 2025
Menú No leche

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

FIESTA

7

1° Lentejas con zanahoria/ Brócoli
2° Guisado de pavo con champiñones
Postre Fruta Pan integral
Cena Puré, pescado, lácteo soja

8

1° Crema de verduras
2° Chuleta de cerdo con pimientos
Postre Yogur soja Pan integral
Cena Arroz, huevo, fruta

9

1° Garbanzos con espinacas/ Berza
2° Tortilla de patata con lechuga
Postre Fruta Pan integral
Cena Verdura, carne, lácteo soja

10

1° Arroz con verduras/ Coliflor
2° Atún con tomate
Postre Fruta Pan integral
Cena Puré, carne, lácteo soja

13

1° Macarrones integrales eco con verduras/ Al ajillo
2° Lomo de cerdo asado con verduras
Postre Fruta Pan integral
Cena Verdura, pescado, lácteo soja

14

1° Alubias rojas con acelgas/ Vainas
2° Merluza al horno con verduras
Postre Yogur soja Pan integral
Cena Puré, carne, lácteo soja

15

1° Coliflor al horno/ Crema de calabacín
2° Huevos cocidos con tomate
Postre Fruta Pan integral
Cena Arroz, pescado, lácteo soja

16

1° Garbanzos con berza/ Acelgas
2° Pechuga de pollo con lechuga
Postre Fruta Pan integral
Cena Puré, pescado, lácteo soja

17

1° Brócoli/ Patatas a la riojana
2° Palometa a la riojana
Postre Fruta Pan integral
Cena Pasta, huevo, lácteo soja

20

1° Lentejas con verduras/ porrusalda
2° Muslo de pollo asado champiñones
Postre Fruta Pan integral
Cena Puré, pescado, lácteo soja

21

1° Vainas con patatas/ Crema de verduras
2° Guisado de ternera a la jardinera
Postre Fruta Pan integral
Cena Arroz, huevo, lácteo soja

22

1° Espinacas / Alubias blancas con zanahoria
2° Merluza a la romana con lechuga
Postre Yogur soja Pan integral
Cena Puré, carne, fruta

23

1° Guisantes/puré de verduras
2° Huevos fritos con patatas
Postre Fruta Pan integral
Cena Legumbre, carne, lácteo soja

24

1° Arroz integral con verduras/ Menestra de verduras
2° Pescado fresco azul al horno con ensalada * Bajo disponibilidad del mercado
Postre Fruta
Cena Puré, carne, lácteo soja

27

1° Borraja con jamón
2° Albondigas de ternera con patata hervida y verduras
Postre Fruta Pan integral
Cena Patatas, pescado, lácteo soja

28

1° Sopa de fideo con verdura y pollo
2° Revuelto de champiñones
Postre Fruta Pan integral
Cena Verdura, carne, lácteo soja

29

1° Crema de espinacas/ Coliflor
2° Garbanzos con zanahoria
Postre Fruta Pan integral
Cena Verdura, pescado, lácteo soja

30

1° Patatas a la riojana/ Vainas con refrito
2° Bacalo rebozado con pimientos
Postre Fruta Pan integral
Cena Puré, huevo, lácteo soja

31

MENÚ ALEMÁN
1° Ensalada alemana
2° Lomo de cerdo con puré de patata
Postre Helado (sin leche) Pan integral
Cena Verdura, pescado, fruta





Akorri Ikastextea

2025 ko Urtarrila

Oinarrizko menua



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

JAIA

7

1° Dilistak azenarioarekin/ Brokoli

2° Indioilar gisatua barrengorriekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Purea, arraina, Sojazko jogurta

8

1° Barazki purea

2° Txerri txuleta piperrekin

Postrea Sojazko jogurta Ogi integrala

Afaria Arroza, arrautza, fruta

9

1° Garbantzuak ziazerbekin/ Aza

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, haragia, Sojazko jogurta

10

1° Hiru gutziako arroza/ Azalore

2° Hegaluzea tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Purea, haragia, Sojazko jogurta

13

1° Makarroiak eko barazkiekin/
Baratzuri erara

2° Txerri solomo barazkiekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraina, Sojazko jogurta

14

1° Indaba gorriak zerbekin/ Lekak

2° Legatz labean barazkiekin

Postrea Sojazko jogurta Ogi integrala

Afaria Purea, haragia, Sojazko jogurta

15

1° Azalore labean/ Kuitxo krema

2° Arrautzak tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Arroza, arraina, Sojazko jogurta

16

1° Garbantzuak azarekin/ Zerbak

2° Oilasko bularkia uhazarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Purea, arraina, Sojazko jogurta

17

1° Brokoli/Patatak errioxar erara

2° Papardoa errioxar erara

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Pasta, arrautza, Sojazko jogurta

20

1° Dilistak barazkiekin/ Porrusaltsa

2° Oilasko izter labean barrengorriekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Purea, arraina, Sojazko jogurta

21

1° Lekak patatekin/ Barazki purea

2° Txahal gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Arroza, arrautza, Sojazko jogurta

22

1° Ziazerba/ Indaba zuriak
azenarioarekin

2° Legatz frijitua uhazarekin

Postrea Sojazko jogurta Ogi integrala

Afaria Purea, haragia, fruta

23

1° Ilarrak/Barazki purea

2° Arrautz frijitua patatekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Lekale, haragia, Sojazko jogurta

24

1° Arroza integrala barazkiekin/
Barazki menestra

2° Arrain fresko errea entsaladarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Purea, haragia, Sojazko jogurta

27

1° Borraja urdaiazpikoarekin

2° Txahal albondigak patata eta
barazkiekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Patatak, arraina, Sojazko jogurta

28

1° Fideo zopa oilaskoarekin

2° Arrautza nahasiak barrengorriekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, haragia, Sojazko jogurta

29

1° **Ziazerba krema/Azalore**

2° **Garbantzuak azenarioarekin**

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraina, Sojazko jogurta

30

1° Patatak errioxar erara/ Lekak

2° Makailu frijitua piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Purea, arrautza, Sojazko jogurta

31

ALEMANIAR MENUA

1° Alemaniar entsalada 

2° Txerri solomo patata purearekin

Postrea Izozkia (esnerik gabe) Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraina, fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

