



# Azkorri Ikastetxea

Enero 2021  
Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**11** Kcal 884 Glú 123 Líp 33 Pro 29

1° Crema de calabaza

2° Lentejas con chorizo

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, pescado, yogur

**18** Kcal 650 Glú 73 Líp 22 Pro 34

1° Sopa de fideo/Menestra de verduras

2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena: Puré, huevo, yogur

**25** Kcal 801 Glú 101 Líp 38 Pro 19

1° Crema de verduras/Ensalada de arroz

2° Croquetas de jamón

Postre Fruta Pan integral

Cena: Patatas, pescado, yogur

**12** Kcal 778 Glú 97 Líp 27 Pro 40

1° Crema de verduras/Ensalada mixta

2° Albóndigas a la jardinera

Postre Yogur Pan integral

Cena: Pasta, huevo, fruta

**19** Kcal 899 Glú 112 Líp 36 Pro 37

1° Garbanzos con calabaza/Crema de zanahoria

2° Tortilla de patata

Postre Fruta Pan integral

Cena: Patatas, carne, yogur

**26** Kcal 778 Glú 103 Líp 22 Pro 45

1° Lentejas con zanahoria/Crema de calabaza

2° Merluza en salsa marinera

Postre Yogur Pan integral

Cena: Pasta, carne, fruta

**13** Kcal 801 Glú 127 Líp 21 Pro 33

1° Paella/Coles con jamón

2° Merluza a la romana

Postre Fruta Pan integral

Cena: Puré, carne, yogur

**20** Kcal 813 Glú 132 Líp 11 Pro 46

1° Magnolias con tomate/Guisantes con jamón

2° Guisado de pavo a la jardinera

Postre Yogur Pan integral

Cena: Verdura, Pescado, fruta

**27** Kcal 781 Glú 105 Líp 21 Pro 47

1° Patatas a la riojana/Menestra de verduras

2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, huevo, yogur

**7** Kcal 855 Glú 121 Líp 28 Pro 35

1° Arroz con tomate/Coliflor

2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, pescado, yogur

**14** Kcal 893 Glú 96 Líp 28 Pro 56

1° Alubias blancas con verduras/Borraja

2° Muslo de pollo asado con lechuga

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, pescado, yogur

**21** Kcal 783 Glú 126 Líp 17 Pro 37

1° Arroz integral con verduras/Coliflor

2° Bacalao a la riojana

Postre Fruta Pan integral

Cena: Puré, carne, yogur

**28** Kcal 765 Glú 105 Líp 20 Pro 47

1° Alubias blancas con chorizo/Porrusalda

2° Pechugas en salsa

Postre Fruta Pan integral

Cena: Puré, pescado, yogur

**8** Kcal 665 Glú 76 Líp 26 Pro 34

1° Sopa de fideo/Vainas

2° Bacalao con pisto

Postre Fruta Pan integral

Cena: Patatas, huevo, yogur

**15** Kcal 879 Glú 126 Líp 20 Pro 47

1° Macarrones con champiñones/Brócoli

2° Atún con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena: Patatas, carne, yogur

**22** Kcal 888 Glú 104 Líp 32 Pro 50

1° Alubias rojas con chorizo/Crema de calabacín

2° Hamburguesas con verduras

Postre Fruta Pan integral

Cena: Pasta, pescado, yogur

**29** Kcal 811 Glú 127 Líp 19 Pro 39

1° Arroz tres delicias/Borraja

2° Bacalao rebozado

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, carne, yogur