



Azkorri Ikastetxea

Marzo 2021

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal 798 Glú 125 Líp 18 Pro 40

1° Paella/Porrusalda

2° Bacalao con pisto

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, carne, yogur

8 Kcal 752 Glú 98 Líp 20 Pro 48

1° Lentejas con zanahoria/Crema de calabaza

2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, pescado, yogur

15 Kcal 873 Glú 123 Líp 36 Pro 21

1° Espaguettis a la boloñesa/Guisantes con jamón

2° San jacob con lechuga

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, pescado, yogur

22 Kcal 917 Glú 141 Líp 34 Pro 18

1° Arroz con tomate/Vainas con patatas

2° Croquetas de jamón con lechuga

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, pescado, yogur

2 Kcal 751 Glú 107 Líp 12 Pro 58

1° Alubias blancas con verduras/Crema de calabacín

2° Guisado de pavo a la jardinera

Postre Yogur Pan integral

Cena: Patatas, pescado, fruta

9 Kcal 911 Glú 129 Líp 26 Pro 45

1° Arroz integral con verduras/Coles con jamón

2° Atún con tomate

Postre Yogur Pan integral

Cena: Puré, carne, fruta

16 Kcal 758 Glú 97 Líp 22 Pro 46

1° Alubias blancas con chorizo/Crema de zanahoria

2° Merluza en salsa verde

Postre Yogur Pan integral

Cena: Puré, carne, fruta

23 Kcal 876 Glú 123 Líp 22 Pro 52

1° Garbanzos con calabaza/Crema de calabacín

2° Guisado de pavo con champiñones

Postre Yogur Pan integral

Cena: Pasta, huevo, fruta

3 Kcal 731 Glú 102 Líp 20 Pro 40

1° Magnolias con champiñones y york/Coliflor

2° Pechuga de pollo en salsa

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, huevo, yogur

10 Kcal 874 Glú 111 Líp 33 Pro 38

1° Alubias rojas con chorizo/Crema de calabacín

2° Tortilla de patata

Postre Fruta Pan integral

Cena: Patatas, pescado, yogur

17 Kcal 798 Glú 128 Líp 18 Pro 37

1° Crema de verduras/Ensalada mixta

2° Pollo asado con lechuga

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, huevo, yogur

24 Kcal 660 Glú 79 Líp 28 Pro 27

1° Sopa de fideo/Menestra de verduras

2° Merluza a la riojana

Postre Fruta Pan integral

Cena: Patatas, carne, yogur

4 Kcal 879 Glú 106 Líp 30 Pro 52

1° Garbanzos con chorizo/Crema de zanahoria

2° Ternera asada con verduras

Postre Fruta Pan integral

Cena: Pasta, pescado, yogur

11 Kcal 726 Glú 91 Líp 23 Pro 42

1° Sopa de fideo/Vainas con patatas

2° Guisado de ternera en salsa

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, huevo, yogur

18 Kcal 798 Glú 76 Líp 30 Pro 47

1° Arroz tres delicias/Borraja

2° Bacalao con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena: Pasta, pescado, yogur

5 Kcal 667 Glú 93 Líp 21 Pro 30

1° Patatas guisadas con carne/Brócoli

2° Merluza rebozada

Postre Fruta Pan integral

Cena: Puré, carne, yogur

12 Kcal 693 Glú 90 Líp 22 Pro 37

1° Crema de verduras/Ensalada de arroz

2° Albóndigas con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena: Pasta, pescado, yogur

19

FIESTA

26 Kcal 876 Glú 120 Líp 25 Pro 43

1° Macarrones con tomate/Borraja

2° Hamburguesas con verduras

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, pescado, yogur