



# Azkorri Ikastetxea

Marzo 2021

Menú No Leche

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**1** Kcal 798 Glú 125 Líp 18 Pro 40

- 1° Paella
- 2° Bacalao con pisto

Postre Fruta Pan integral

**2** Kcal 751 Glú 107 Líp 12 Pro 58

- 1° Alubias blancas con verduras
- 2° Guisado de pavo a la jardinera

Postre Yogur soja Pan integral

**3** Kcal 731 Glú 102 Líp 20 Pro 40

- 1° Macarrones sin gluten con champiñones
- 2° Pechuga de pollo en salsa

Postre Fruta Pan integral

**4** Kcal 879 Glú 106 Líp 30 Pro 52

- 1° Garbanzos con chorizo
- 2° Ternera asada con verduras

Postre Fruta Pan integral

**5** Kcal 667 Glú 93 Líp 21 Pro 30

- 1° Patatas guisadas con carne
- 2° Merluza al horno

Postre Fruta Pan integral

**8** Kcal 752 Glú 98 Líp 20 Pro 48

- 1° Lentejas con zanahoria
- 2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan integral

**9** Kcal 911 Glú 129 Líp 26 Pro 45

- 1° Arroz integral con verduras
- 2° Atún con tomate

Postre Yogur soja Pan integral

**10** Kcal 874 Glú 111 Líp 33 Pro 38

- 1° Alubias rojas con chorizo
- 2° Tortilla de patata

Postre Fruta Pan integral

**11** Kcal 726 Glú 91 Líp 23 Pro 42

- 1° Sopa de fideo sin gluten
- 2° Guisado de ternera en salsa

Postre Fruta Pan integral

**12** Kcal 693 Glú 90 Líp 22 Pro 37

- 1° Crema de verduras
- 2° Albóndigas con tomate

Postre Fruta Pan integral

**15** Kcal 873 Glú 123 Líp 36 Pro 21

- 1° Espaguetis sin gluten a la boloñesa
- 2° Chuleta de cerdo con lechuga

Postre Fruta Pan integral

**16** Kcal 758 Glú 97 Líp 22 Pro 46

- 1° Alubias blancas con chorizo
- 2° Merluza en salsa verde

Postre Yogur soja Pan integral

**17** Kcal 798 Glú 128 Líp 18 Pro 37

- 1° Crema de verduras
- 2° Pollo asado con lechuga

Postre Fruta Pan integral

**18** Kcal 798 Glú 76 Líp 30 Pro 47

- 1° Arroz con verduras
- 2° Bacalao con tomate

Postre Fruta Pan integral

**19** FIESTA

**22** Kcal 917 Glú 141 Líp 34 Pro 18

- 1° Arroz con tomate
- 2° Filete de ternera con lechuga

Postre Fruta Pan integral

**23** Kcal 876 Glú 123 Líp 22 Pro 52

- 1° Garbanzos con calabaza
- 2° Guisado de pavo con champiñones

Postre Yogur soja Pan integral

**24** Kcal 660 Glú 79 Líp 28 Pro 27

- 1° Sopa de fideo sin gluten
- 2° Merluza a la riojana

Postre Fruta Pan integral

**25** Kcal 874 Glú 111 Líp 33 Pro 39

- 1° Lentejas con chorizo
- 2° Tortilla de patata

Postre Fruta Pan integral

**26** Kcal 876 Glú 120 Líp 25 Pro 43

- 1° Macarrones sin gluten con tomate
- 2° Hamburguesas con verduras

Postre Fruta Pan integral

