



Azkorri Ikastetxea

Septiembre 2021
Menú Celíaco



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		8	9	10
		Kcal 992 Glú 112 Líp 51 Pro 29	Kcal 850 Glú 83 Líp 39 Pro 46	Kcal 794 Glú 101 Líp 25 Pro 43
		1° Ensalada campera	1° Arroz con tomate casero	1° Garbanzos con chorizo
		2° Pizza casera sin gluten	2° Pollo asado con verduras	2° Merluza al horno con ensalada
		Postre Helado Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Yogur Pan integral
13	14	15	16	17
Kcal 781 Glú 108 Líp 18 Pro 49	Kcal 760 Glú 116 Líp 12 Pro 36	Kcal 757 Glú 69 Líp 50 Pro 27	Kcal 882 Glú 122 Líp 29 Pro 37	Kcal 837 Glú 108 Líp 26 Pro 48
1° Lentejas con zanahoria	1° Macarrones sin gluten con huevo y tomate casero	1° Crema de verduras	1° Arroz integral con verduras	1° Alubias rojas con chorizo
2° Lomo asado con pimientos	2° Trucha fresca al horno con verduras de la huerta	2° Albóndigas con tomate y patata panadera al horno	2° Ternera asada con champiñones	2° Zapatero plancha con tomate
Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Yogur Pan integral	Postre Yogur Pan integral	Postre Fruta Pan integral
20	21	22	23	24
Kcal 802 Glú 118 Líp 27 Pro 26	Kcal 700 Glú 99 Líp 17 Pro 40	Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26	Kcal 938 Glú 118 Líp 28 Pro 48	
1° Vainas	1° Alubias blancas con berza	1° Crema de verduras	1° Arroz tres delicias	FIESTA
2° Espaguetis sin gluten a la bolognesa	2° Merluza al horno con ensalada de tomate	2° Tortilla de patata con pimientos	2° Pollo asado con lechuga	
Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Yogur Pan integral	Postre Fruta Pan integral	
27	28	29	30	
Kcal 892 Glú 123 Líp 34 Pro 18	Kcal 849 Glú 107 Líp 29 Pro 42	Kcal 670 Glú 90 Líp 19 Pro 38	Kcal 982 Glú 92 Líp 45 Pro 55	
1° Ensalada de arroz	1° Garbanzos con acelgas	1° Fideuá sin gluten	MENÚ REINO UNIDO	
2° Pechuga de pollo plancha	2° Merluza a la riojana	2° Guisado de pavo con champiñones	1º-2º Pastel de carne sin gluten - Fish and Chips	
Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Yogur Pan integral	Postre Fruta Pan integral	





Azkorri Ikastetxea

2021ko Iraila

Zeliako menua



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

		8	9	10
		Kcal 992 Glú 112 Líp 51 Pro 29	Kcal 850 Glú 83 Líp 39 Pro 46	Kcal 794 Glú 101 Líp 25 Pro 43
		1° Kanpera entsalada	1° Arroza etxeko tomatearekin	1° Garbantzuak txorizoarekin
		2° Gluten gabeko etxeko pizza	2° Oilasko errea barazkiekin	2° Legatz errea entsaladarekin
		Postrea Izoskia Ogia Integrala	Postrea Fruta Ogia Integrala	Postrea Jogurta Ogia Integrala
13	14	15	16	17
Kcal 781 Glú 108 Líp 18 Pro 49	Kcal 760 Glú 116 Líp 12 Pro 36	Kcal 757 Glú 69 Líp 50 Pro 27	Kcal 882 Glú 122 Líp 29 Pro 37	Kcal 837 Glú 108 Líp 26 Pro 48
1° Dilistak azenarioarekin	1° Gluten gabeko makarroiak arrautz eta etxeko tomatearekin	1° Barazki krea	1° Bihi osoko arroza barazkiekin	1° Indaba gorriak txorizoarekin
2° Solomo errea piperrekin	2° Amuarrain fresko errea baratze barazkiekin	2° Albondigak tomate eta patata erreekin	2° Txahal errea barregorriekin	2° Aingirazorria plantxan tomatearekin
Postrea Fruta Ogia Integrala	Postrea Fruta Ogia Integrala	Postrea Jogurta Ogia Integrala	Postrea Jogurta Ogia Integrala	Postrea Fruta Ogia Integrala
20	21	22	23	24
Kcal 802 Glú 118 Líp 27 Pro 26	Kcal 700 Glú 99 Líp 17 Pro 40	Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26	Kcal 938 Glú 118 Líp 28 Pro 48	JAIA
1° Lekak	1° Indaba zuriak azarekin	1° Barazki krea	1° Hiru gutuziako arroza	
2° Gluten gabeko espagetiak boloinesar erara	2° Legatz errea tomate entsaladarekin	2° Patata tortila piperrekin	2° Oilasko errea uhazarekin	
Postrea Fruta Ogia Integrala	Postrea Fruta Ogia Integrala	Postrea Jogurta Ogia Integrala	Postrea Fruta Ogia Integrala	
27	28	29	30	
Kcal 892 Glú 123 Líp 34 Pro 18	Kcal 849 Glú 107 Líp 29 Pro 42	Kcal 670 Glú 90 Líp 19 Pro 38	Kcal 982 Glú 92 Líp 45 Pro 55	
1° Arroz entsalada	1° Garbantzuak zerbekin	1° Gluten gabeko fideua	ERRESUNA BATUA MENUA	
2° Oilasko bularkia plantxan	2° Legatza errioxar erara	2° Indioilar gisatua barregorriekin	1°-2° Gluten gabeko haragi pastela - Fish and Chips	
Postrea Fruta Ogia Integrala	Postrea Fruta Ogia Integrala	Postrea Jogurta Ogia Integrala	Postrea Fruta Ogia Integrala	

