



Azkorri Ikastetxea

Junio 2021
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Kcal 650 Glú 83 Líp 26 Pro 29

1° Arroz integral con verduras/Brócoli

2° Atún a la riojana

Postre Fruta Pan integral
Cena: Puré, carne, lácteo

1 Kcal 724 Glú 119 Líp 16 Pro 31

1° Paella/Porrusalda

2° Merluza al horno con verduras

Postre Fruta Pan integral
Cena: Verdura, carne, lácteo

7 Kcal 650 Glú 83 Líp 26 Pro 29

1° Arroz integral con verduras/Brócoli

2° Atún a la riojana

Postre Fruta Pan integral
Cena: Puré, carne, lácteo

8 Kcal 887 Glú 139 Líp 20 Pro 44

1° Crema de verduras/Ensalada tropical

2° Albóndigas con champiñones

Postre Yogur Pan integral
Cena: Pasta, pescado, fruta

14 Kcal 673 Glú 76 Líp 25 Pro 39

1° Ensalada de pasta

2° Pechuga de pollo en salsa

Postre Fruta Pan integral
Cena: Puré, pescado, lácteo

15 Kcal 874 Glú 111 Líp 33 Pro 39

1° Lentejas con chorizo/Crema de zanahoria

2° Tortilla de patata con pimientos

Postre Fruta Pan integral
Cena: Patatas, carne, lácteo

2 Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36

1° Crema de verduras/Ensalada mixta

2° Tortilla de patata con ensalada de tomate

Postre Fruta Pan integral
Cena: Pasta, pescado, lácteo

9 Kcal 937 Glú 97 Líp 33 Pro 58

1° Garbanzos con chorizo/Guisantes con jamón

2° Muslo de pollo asado con lechuga

Postre Fruta Pan integral
Cena: Verdura, huevo, lácteo

16 Kcal 914 Glú 128 Líp 30 Pro 38

1° Puré de verduras/Borraja

2° Hamburguesa con verduras

Postre Fruta Pan integral
Cena: Pasta, pescado, lácteo

3 Kcal 730 Glú 83 Líp 28 Pro 39

1° Alubias rojas con zanahoria/Coles

2° Zapatero con tomate

Postre Fruta Pan integral
Cena: Patatas, pescado, lácteo

10 Kcal 771 Glú 114 Líp 21 Pro 35

1° Espaguetis con tomate/Coliflor

2° Merluza rebozada con lechuga

Postre Fruta Pan integral
Cena: Puré, carne, lácteo

17 Kcal 835 Glú 119 Líp 24 Pro 38

1° Arroz con tomate/Brócoli

2° Bacalao rebozado con lechuga

Postre Yogur Pan integral
Cena: Verdura, carne, fruta

4 Kcal 792 Glú 105 Líp 25 Pro 41

1° Macarrones con tomate y huevo cocido/Borraja

2° Ternera asada

Postre Yogur Pan integral
Cena: Verdura, huevo, fruta

11 Kcal 849 Glú 117 Líp 20 Pro 56

1° Alubias blancas con calabacín/Menestra de verduras

2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre Fruta Pan integral
Cena: Verdura, pescado, lácteo

18 COMIDA ESPECIAL