



Azkorri Ikastetxea

Mayo 2021
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Kcal 851 Glú 108 Líp 24 Pro 54

1° Lentejas con zanahoria/Crema de calabacín

2° Zapatero con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena: Patatas, pescado, lácteo

10 Kcal 885 Glú 128 Líp 33 Pro 23

1° Espaguetis a la boloñesa/Menestra de verduras

2° Croquetas de jamón con ensalada

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, pescado, lácteo

17 Kcal 756 Glú 101 Líp 25 Pro 41

1° Lentejas con chorizo/Crema de calabaza

2° Bacalao con pisto

Postre Fruta Pan integral

Cena: Puré, carne, lácteo

24 Kcal 808 Glú 121 Líp 19 Pro 37

1° Magnolias con tomate y huevo cocido/Coliflor

2° Merluza rebozada con lechuga

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, carne, lácteo

31 Kcal 686 Glú 103 Líp 15 Pro 39

1° Patatas a la riojana/Menestra de verduras

2° Guisado de pavo con champiñones

Postre Fruta Pan integral

Cena: Puré, pescado, lácteo

4 Kcal 798 Glú 128 Líp 18 Pro 37

1° Arroz con tomate/Borraja

2° Pechuga de pavo en salsa

Postre Fruta Pan integral

Cena: Puré, huevo, lácteo

11 Kcal 778 Glú 103 Líp 24 Pro 40

1° Garbanzos con verduras/Brócoli

2° Merluza rebozada

Postre Fruta Pan integral

Cena: Patatas, carne, lácteo

18 Kcal 947 Glú 138 Líp 23 Pro 47

1° Macarrones con tomate/Borraja

2° Lomo asado con puré de patata

Postre Yogur Pan integral

Cena: Verdura, pescado, fruta

25 Kcal 832 Glú 125 Líp 21 Pro 42

1° Arroz integral con verduras/Crema de calabacín

2° Pechuga de pollo en salsa

Postre Fruta Pan integral

Cena: Puré. Pescado, lácteo

5 Kcal 747 Glú 97 Líp 19 Pro 50

1° Alubias rojas con chorizo/Coliflor

2° Ternera asada

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, pescado, lácteo

12 Kcal 900 Glú 139 Líp 20 Pro 49

1° Paella/Porrusalda

2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan integral

Cena: Puré, pescado, lácteo

19 Kcal 652 Glú 83 Líp 23 Pro 31

1° Crema de verduras/Ensalada tropical

2° Albóndigas a la jardinera

Postre Fruta Pan integral

Cena: Arroz, huevo, lácteo

26 Kcal 939 Glú 113 Líp 38 Pro 41

1° Garbanzos con chorizo/Brócoli

2° Tortilla de patata con pimientos

Postre Yogur Pan integral

Cena: Patatas, carne, fruta

6 Kcal 739 Glú 86 Líp 35 Pro 22

1° Puré de verduras/Vainas con patatas

2° Tortilla de patata con ensalada de tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena: Arroz, carne, lácteo

13 Kcal 919 Glú 89 Líp 37 Pro 51

1° Crema de verduras/Ensalada mixta

2° Muslo de pollo asado con patatas

Postre Yogur Pan integral

Cena: Pasta, pescado, fruta

20 Kcal 788 Glú 110 Líp 20 Pro 47

1° Alubias blancas con calabacín/Guisantes con jamón

2° Merluza en salsa marinera

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, carne, lácteo

27 Kcal 850 Glú 85 Líp 40 Pro 40

1° Ensalada campera/Guisantes

2° Hamburguesas con salsa

Postre Fruta Pan integral

Cena: Pasta, pescado, lácteo

7 Kcal 704 Glú 85 Líp 24 Pro 41

1° Ensalada de pasta

2° Atún a la riojana

Postre Yogur Pan integral

Cena: Puré, carne, fruta

14

FIESTA

21 Kcal 812 Glú 131 Líp 26 Pro 20

1° Vainas con patatas

2° Arroz con tomate y huevo frito

Postre Fruta Pan integral

Cena: Patatas, pescado, lácteo

28 Kcal 770 Glú 71 Líp 32 Pro 42

1° Lentejas con verduras/Vainas con patatas

2° Muslo de pollo asado con lechuga

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, pescado, lácteo