



# Azkorri

## Octubre 2022

### Menú No Huevo



#### Lunes

#### Martes

#### Miércoles

#### Jueves

#### Viernes

**3** Kcal 863 Glú 118 Líp 34 Pro 30

1° Lentejas con verduras/Coles

2° Pechuga de pollo con lechuga

Postre Fruta Pan integral

**10** Kcal 800 Glú 76 Líp 30 Pro 47

1° Crema de calabaza/Brócoli

2° Muslo de pollo asado con patata panadera y cebolla

Postre Fruta Pan integral

**17** Kcal 759 Glú 133 Líp 16 Pro 26

1° Crema de calabacín/Vainas

2° Espaguettis s.gluten boloñesa/Espaguettis al ajillo

Postre Fruta Pan integral

**24** Kcal 701 Glú 89 Líp 25 Pro 35

1° Menestra de verduras/Crema de zanahoria

2° Albóndigas siin huevo con champiñones

Postre Fruta Pan integral

**31**

FIESTA

**4** Kcal 683 Glú 66 Líp 32 Pro 34

1° Ensalada de arroz/Crema de verduras

2° Lomo asado con pimientos

Postre Fruta Pan integral

**11** Kcal 917 Glú 109 Líp 30 Pro 56

1° Garbanzos/Alcachofas

2° Salmón con verduras

Postre Yogur Pan integral

**18** Kcal 810 Glú 106 Líp 23 Pro 49

1° Alubias blancas con verduras/Espinacas

2° Zapatero con tomate

Postre Fruta/Yogur natural Pan integral

**25** Kcal 785 Glú 97 Líp 26 Pro 44

1° Patatas a la riojana/Guisantes con jamón

2° Atún con pimientos

Postre Fruta Pan integral

**5** Kcal 761 Glú 101 Líp 26 Pro 36

1° Macarrones sin gluten con jamón y tomate/Macarrones al ajillo

2° Merluza al horno con verduras

Postre Fruta Pan integral

**12**

FIESTA

**19** Kcal 933 Glú 134 Líp 34 Pro 30

1° Arroz tres delicias/Porrusalda

2° Lomo con patatas

Postre Fruta Pan integral

**26** Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56

1° Garbanzos con calabaza/Coliflor

2° Zancarrón con tomate

Postre Fruta Pan integral

**6** Kcal 783 Glú 105 Líp 24 Pro 41

1° Alubias con espinacas/Coliflor

2° Morcilla con pimientos rojos

Postre Fruta Pan integral

**13** Kcal 802 Glú 74 Líp 38 Pro 44

1° Ensalada mixta sin huevo/Crema de puerros

2° Palometa con pimientos

Postre Fruta Pan integral

**20** Kcal 844 Glú 61 Líp 41 Pro 48

1° Ensalada campera/Crema de verduras

2° Pollo asado con zanahoria y calabacín

Postre Fruta Pan integral

**27** Kcal 786 Glú 127 Líp 20 Pro 29

1° Arroz integral con verduras/Brócoli

2° Merluza al horno

Postre Fruta Pan integral

**7** Kcal 714 Glú 114 Líp 18 Pro 29

1° Crema de vainas/Ensalada de mixta sin huevo

2° Marmitako

Postre Yogur Pan integral

**14** Kcal 902 Glú 140 Líp 21 Pro 45

1° Arroz con tomate/Menestra

2° Guisado de ternera

Postre Fruta Pan integral


**21** Kcal 824 Glú 104 Líp 27 Pro 45

1° Lentejas con zanahoria/Coles

2° Merluza al horno con lechuga

Postre Yogur Pan integral

**28** Kcal 882 Glú 118 Líp 35 Pro 29

**MENU ITALIANO** 

1°-2° Ensalada- Pasta sin gluten carbonara

Postre Helado Pan integral



# Azkorri

## 2022ko Urria

### Arrautzarik gabeko menua

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

#### Astelehena

#### Asteartea

#### Asteazkena

#### Osteguna

#### Ostirala

**3** Kcal 863 Glú 118 Líp 34 Pro 30

1° Dilistak barazkiekin/Bruselazak

2° Oilasko bularkia uhazarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

**4** Kcal 683 Glú 66 Líp 32 Pro 34

1° Arroz entsalada/Barazki krema

2° Solomo errea piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala

**5** Kcal 761 Glú 101 Líp 26 Pro 36

1° G. gabeko makarroiak urdai eta tomatearekin/Baratzuri erara

2° Legatz errea barazkiekin

Postrea Fruta Ogi integrala

**6** Kcal 783 Glú 105 Líp 24 Pro 41

1° Indabak ziazerbekin/Azalore

2° Odolostea piper gorriekin

Postrea Fruta Ogi integrala

**7** Kcal 714 Glú 114 Líp 18 Pro 29

1° Leka krema/Arrautzarik gabeko mixta entsalada

2° Marmitako

Postrea Jogurta Ogi integrala

**10** Kcal 800 Glú 76 Líp 30 Pro 47

1° Kuia krema/Brokoli

2° Oilasko izter errea patata eta tipularekin

Postrea Fruta Ogi integrala

**11** Kcal 917 Glú 109 Líp 30 Pro 56

1° Garbantzuak/Orburuak

2° Izokin errea barazkiekin

Postrea Jogurta Ogi integrala

**12**

JAIA

**13** Kcal 802 Glú 74 Líp 38 Pro 44

1° Arrautzarik gabeko mixta entsalada/Porru krema

2° Papardoa piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala

**14** Kcal 902 Glú 140 Líp 21 Pro 45

1° Arroza tomatearekin/Menestra

2° Txahal gisatua

Postrea Fruta Ogi integrala

**17** Kcal 759 Glú 133 Líp 16 Pro 26

1° Kuitxo krema/Lekak

2° G. gabeko espagetiak boloinesar erara/Baratzuri erara

Postrea Fruta Ogi integrala

**18** Kcal 810 Glú 106 Líp 23 Pro 49

1° Indaba zuriak barazkiekin/Ziazerba

2° Aingirazorria tomatearekin

Postrea Fruta/Jogurta natural Ogi integrala

**19** Kcal 933 Glú 134 Líp 34 Pro 30

1° Hiru gutziako arroza/Porrusaltsa

2° Solomoa patatekin

Postrea Fruta Ogi integrala

**20** Kcal 844 Glú 61 Líp 41 Pro 48

1° Kanpera entsalada/Barazki krema

2° Oilasko errea azenario eta kuitxoarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

**21** Kcal 824 Glú 104 Líp 27 Pro 45

1° Dilistak azenarioarekin/Bruselazak

2° Legatz errea uhazarekin

Postrea Jogurta Ogi integrala

**24** Kcal 701 Glú 89 Líp 25 Pro 35

1° Barazki menestra/Azenario krema

2° Arrautzarik gabeko albondigak barrengorriekin

Postrea Fruta Ogi integrala

**25** Kcal 785 Glú 97 Líp 26 Pro 44

1° Patatak errioxar erara/Ilarrak urdaiarekin

2° Hegaluzea piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala

**26** Kcal 880 Glú 117 Líp 24 Pro 56

1° Garbantzuak kuiarekin/Azalore krema

2° Hezurra tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

**27** Kcal 786 Glú 127 Líp 20 Pro 29

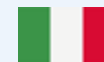
1° Arroz integrala barazkiekin/Brokoli

2° Legatz errea

Postrea Fruta Ogi integrala

**28** Kcal 882 Glú 118 Líp 35 Pro 29

ITALIAR MENUA



1°-2° Entsalada- Gluten gabeko pasta karbonara

Postrea Izoikia Ogi integrala

**31**

JAIA