



Azkorri

Octubre 2022

Menú No Leche



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° Espaguetis sin gluten boloñesa/Espaguetis al ajillo

Postre Fruta Pan integral

24 Kcal 701 Glú 89 Líp 25 Pro 35

1° Menestra de verduras/Crema de zanahoria

2° Albóndigas sin gluten 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 soja Pan integral

18 Kcal 810 Glú 106 Líp 23 Pro 49

1° Alubias blancas con verduras/Espinacas

2° Zapatero con tomate

Postre Fruta/Yogur soja 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 s.g 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° Huevos fritos 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/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 rebozada harina de maíz

Postre Fruta Pan integral

7 Kcal 714 Glú 114 Líp 18 Pro 29

1° Crema de vainas/Ensalada de mixta

2° Marmitako

Postre Yogur soja 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 rebozada harina de maíz con lechuga

Postre Yogur soja Pan integral

28 Kcal 882 Glú 118 Líp 35 Pro 29

MENU ITALIANO 

1°-2° Ensalada- Pasta sin gluten con tomate

Postre Yogur soja Pan integral



Azkorri

2022ko Urria

Esnerik gabeko menua

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

3 Kcal 863 Glú 118 Líp 34 Pro 30

1° Dilistak barazkiekin/Bruselazak

2° Oilasko bularkia uhazarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Asteartea

4 Kcal 683 Glú 66 Líp 32 Pro 34

1° Arroz entsalada/Barazki krema

2° Solomo errea piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Asteazkena

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

Osteguna

6 Kcal 783 Glú 105 Líp 24 Pro 41

1° Indabak ziazerbekin/Azalore

2° Odolostea piper gorriekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Ostirala

7 Kcal 714 Glú 114 Líp 18 Pro 29

1° Leka krema/Mixta entsalada

2° Marmitako

Postrea Sojazko 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 Sojazko jogurta Ogi integrala

12

JAIA

13 Kcal 802 Glú 74 Líp 38 Pro 44

1° 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/Sojazko jogurta Ogi integrala

19 Kcal 933 Glú 134 Líp 34 Pro 30

1° Hiru gutziako arroza/Porrusaltsa

2° Arrautz frijitua 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° Arto irinaz frijitutako legatza uhazarekin

Postrea Sojazko jogurta Ogi integrala

24 Kcal 701 Glú 89 Líp 25 Pro 35

1° Barazki menestra/Azenario krema

2° Gluten gabeko albondigak barrerorriekin

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° Arto irinaz frijitutako legatza

Postrea Fruta Ogi integrala

28 Kcal 882 Glú 118 Líp 35 Pro 29

ITALIAR MENUA



1°-2° Entsalada- G. gabeko pasta tomatearekin

Postrea Sojazko jogurta Ogi integrala

31

JAIA