Iraila 2026

Haurreskola
. MENU OROKORRA

kuttuna HAUR ESKOLA

ASKORA
ESKOLAN

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
	1 *KCAL.494* *H.C.46 LIP.17 P.31* KM 0 ELTZEKO DILISTAK OILASKO IZTER ERREA ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN SASOIKO FRUTA	**2** *KCAL.325* *H.C.48 LIP.7 P.15* KM 0 ARROZA INTEGRALA BARAZKIEKIN LEGATZA LABEAN ENTSALADA NAHASIAREKIN SASOIKO FRUTA	**3** *KCAL.260* *H.C.22 LIP.6 P.14* KM 0 ASKOTARIKO BARAZKI PUREA SOLOMO ONDUA PLANTXAN ENTSALADAREKIN JOGURT NATURALA	**4** *KCAL.489* *H.C.68 LIP.16 P.14* EKO ESPIRALAK NAPOLITANA ERARA GARBATZU GISATUAK SASOIKO FRUTA
7 *KCAL.408* *H.C.44 LIP.15 P.19* KM 0 DILISTA BARAZKITXOEKIN HANBURGESA ENTSALADA NAHASIAREKIN SASOIKO FRUTA	**8** *KCAL.351* *H.C.50 LIP.8 P.7* KM 0 KALABAZA KREMA PATATA TORTILA LABEAN TOMATEDUN ENTSALADA SASOIKO FRUTA	**9** *KCAL.320* *H.C.53 LIP.2 P.19* EKO KM 0 ESPIRALAK ETXEKO TOMATEREKIN OILASKO BULARKIA ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN SASOIKO FRUTA	**10** *KCAL.388* *H.C.35 LIP.5 P.14* KM 0 LEKAK URDAIAZPIKOAREKIN BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN SASOIKO FRUTA	**11** *KCAL.370* *H.C.41 LIP.15 P.16* KM 0 ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN JOGURT NATURALA
14 *KCAL.391* *H.C.52 LIP.14 P.16* EKO KM 0 MAKARROI INTEGRALAK ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN FRANTZIAR TORTILA ENTSALADAREKIN SASOIKO FRUTA	**15** *KCAL.360* *H.C.37 LIP.13 P.21* KM 0 GARBATZU GISATUAK LEGATZA LABEAN ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN JOGURT NATURALA	**16** *KCAL.289* *H.C.29 LIP.10 P.15* AZALOREA PIPERRAUTSETAN INDIOILAR ERREGOSIA SASOIKO FRUTA	**17** *KCAL.298* *H.C.50 LIP.5 P.5* KM 0 3 DELIZIADUN ARROZA BARBARRUN TXURI GISATUAK SASOIKO FRUTA	**18** *KCAL.453* *H.C.30 LIP.19 P.32* KM 0 MARMITAKOA OILASKO IZTER ERREA LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA
21 *KCAL.325* *H.C.51 LIP.6 P.12* EKO ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN DILISTA BARAZKITXOEKIN SASOIKO FRUTA	**22** *KCAL.340* *H.C.58 LIP.8 P.9* ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN ARRAUTZA EGOSIAK ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN SASOIKO FRUTA	**23** *KCAL.360* *H.C.33 LIP.14 P.9* KM 0 4 BARAZKIETAKO PUREA URDAIAZPIKO KROKETAK ENTSALADAREKIN JOGURT NATURALA	**24** *KCAL.414* *H.C.64 LIP.10 P.13* KM 0 GARBANTZUAK BARAZKIEKIN PATATA TORTILA LABEAN ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN SASOIKO FRUTA	**25** *KCAL.369* *H.C.38 LIP.8 P.15* KM 0 LEKAK BARATXURIEKIN HEGALUZEA TOMATEAREKIN SASOIKO FRUTA
28 *KCAL.444* *H.C.52 LIP.19 P.13* ARROZA BARAZKIEKIN HARAGI ALBONDIGA ETXEKO SALTSAN SASOIKO FRUTA	**29** *KCAL.384* *H.C.48 LIP.12 P.20* EKO KM 0 MAKARROI INTEGRALAK BOLONESA ERARA LEGATZA LABEAN ENTSALADAREKIN SASOIKO FRUTA	**30** *KCAL.280* *H.C.30 LIP.13 P.9* KM 0 BARBARRUN TXURI GISATUAK FRANTZIAR TORTILA TOMATEDUN ENTSALADA SASOIKO FRUTA		

Landare-proteina

ALÉRGENOS

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU

Menu bakoitza 40 g-ko ogi anoa batekin laguntzen da, eta astearte eta ostegunetan ematen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

BAZKARIAK

Egunak	1	2	3	4	5	6	7
	Pasta /Arroza Arrautza Fruta	Barazkiak Txerria Esneki postrea	Lekaleak Arrain txuria Fruta	Zopa Haragi txuria Esneki postrea	Patata Txekorra Fruta	Barazkia Arrain urdina Esneki postrea	Lekaleak Arrautza Fruta

AFARIAK

Egunak	1	2	3	4	5	6	7
	Barazkiak Haragi txuria Esneki postrea	Patata Arrain urdina Fruta	Barazkia Txekorra Esneki postrea	Pasta/Arroza Arrain txuria Fruta	Barazkia Arrautza Esneki postrea	Zopa Haragi txuria Fruta	Barazkia Arrain txuria Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

askora.eus