

# MENÚ SEMANAL ASTEKO MENUA



	LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA	SÁBADO LARUNBATA	DOMINGO IGANDEA
DESAYUNO	*PROTEÍNA + CARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + CARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + CARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + CARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + CARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + CARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + CARBOHIDRATO
GOSARIA	*PROTEÍNA + KARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + KARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + KARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + KARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + KARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + KARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + KARBOHIDRATO
ALMUERZO HAMARRETA KOA	LÁCTEO/ESNEKIA	FRUTA/FRUTA	LÁCTEO/ESNEKIA	FRUTA/FRUTA	LÁCTEO/ESNEKIA	FRUTA/FRUTA	LÁCTEO/ESNEKIA
COMIDA	ARROZ CON VERDURAS POLLO AL HORNO	SALMOREJO MERLUZA EN SALSA VERDE	HUMMUS CON PALITOS DE VERDURAS PAVO A LA PLANCHA	ALUBIAS VERDES CON JAMÓN BACALAO CON TOMATE	CREMA FRÍA DE PUERROS ENSALADA DE LENTEJAS Y QUINOA	ENSALADA DE PASTA Y CHACA BROCHETA DE FRUTAS	SALPICÓN DE MARISCO DORADA AL HORNO
BAZKARIA	ARROZA BARAZKIEKIN OILASKOA LABEAN	SALMOREJOA LEGATZA SALTZAN	HUMMUSA BARAZKI MAKILTXOEKIN INDIOLARRA PLANTXAN	LEKAK URDAIAZPIKOAREKIN BAKILAOA TOMATEAREKIN	PORRU KREMA HOTZA DILISTAK ETA KINOA ENTSALADA	PASTA ETA TXAKA ENTSALADA FRUTA BURRUNTZIAK	ITSASKI-SALPIKIOA URRABURUA LABEAN
MERIENDA ASKARIA	FRUTA	BOCADILLO OGITARTEKO	FRUTA	BOCADILLO OGITARTEKO	FRUTA	TORTITAS CON MERMELADA CASERA OPILTXOAK ETXEKO MARMELADAREKIN	BIZCOCHO DE ZANAHORIA AZENARIO BIZKOTXOA
CENA	HUEVOS CON PISTO Y BACALAO	CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN	REVUELTO DE CAMPIÑONES Y AJETES	LOMO Y PATATAS AL HORNO	EMPANADILLAS CASERA	PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON TOMATITOS	CREMA DE CALABACÍN Y QUESITOS CON DADOS DE PAVO
AFARIA	ARRAUTZAK PISTO ETA BAKILAOAREKIN	ETXEKO URDAIAZPIKO KROKETAK	PERRETXIKO ETA BARATXURI-NAHASKIA	SOLOMOA ETA PATATAK LABEAN	ETXEKO ENPANADILLAK	OILASKO BULARKI BIRRINEZTATUA TOMATEEKIN	KUIATXO KREMA ETA GAZTA ATALAK INDIOLAR DADOEKIN
* PROTEINA: LECHE ANIMAL, LÁCTEOS, CUALQUIER TIPO DE EMBUTIDO *PROTEINA: ESNE,ESNEKIA, HESTEBETEAK *CARBOHIDRATO: PAN, CEREALES, FRUTA *KARBOHIDRATO: OGIA, ZEREALAK, FRUTA							