



# Apirila 2021

# Claret

ASKARTZA

ASTEAZKENA

ausolan



ASTELEHENA

ASTEARTEA

OSTEGUNA

OSTIRALA

ikono  
grafia

HEMEN  
KLIK-atu



05

jaia

06

jaia

07

jaia

01

jaia

02

jaia

08

jaia

09

jaia

12

km.0

BARAZKI PUREA  
ALBONDIGAK SALTSAN  
BARRENGORRIAK  
JOGURTA  
Cal. 548 H.C. 74 Lip. 22 P. 16

13

BABARRUN ZURIAK  
PATATA TORTILA ATUNAREKIN  
URAZA  
FRUTA  
Cal. 737 H.C. 98 Lip. 24 P. 33

14

ARROZA TOMATEAREKIN  
TXahal XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA  
AZENARIOA  
FRUTA  
Cal. 852 H.C. 120 Lip. 28 P. 38

15

ILARRAK PATATEKIN  
ATUN ENPANADILLAK  
URAZA  
FRUTA  
Cal. 836 H.C. 105 Lip. 39 P. 21

16

KIRIBILAK TOMATEAREKIN  
INDIOILAR GISATUA  
BARAZKITXOAK  
FRUTA  
Cal. 794 H.C. 109 Lip. 23 P. 43

19

DILISTAK  
PATATA TORTILA  
URAZA  
FRUTA  
Cal. 805 H.C. 103 Lip. 31 P. 35

20

ARROZA KUBAR ERARA  
OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA  
PIPER GORRIAK  
FRUTA  
Cal. 989 H.C. 132 Lip. 33 P. 48

21

km.0

BABARRUN NABARRAK  
KABRARROKA XERRA LABEAN  
URAZA  
JOGURTA  
Cal. 782 H.C. 83 Lip. 30 P. 48

22

BARAZKI MENESTRA  
ERRUSIAR TXahal XERRA SALTSAN  
BARRENGORRIAK  
FRUTA  
Cal. 505 H.C. 69 Lip. 21 P. 12

23

PATATAK ERRIOXAKO ERARA  
LEGATZ XERRA LABEAN  
ILARRAK  
FRUTA  
Cal. 615 H.C. 75 Lip. 22 P. 34

26

ARROZA TOMATEAREKIN  
DILISTAK  
FRUTA  
Cal. 880 H.C. 162 Lip. 17 P. 30

27

LEKAK PATATEKIN  
TXERRI SOLOMO FRESKOA OGI ARRAILETAN PASATUTA  
PIPER GORRIAK  
FRUTA  
Cal. 690 H.C. 79 Lip. 28 P. 35

28

TXITXIRIOAK  
LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA  
URAZA  
AKTIMELA  
Cal. 811 H.C. 89 Lip. 36 P. 39

29

BARAZKI PUREA  
PATATA TORTILA  
TOMATE FRIJITU SALTSA  
FRUTA  
Cal. 735 H.C. 95 Lip. 30 P. 25

30

km.0

HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN  
OILASKO IZTER ERREA  
BARRENGORRIAK  
JOGURTA  
Cal. 524 H.C. 65 Lip. 15 P. 36

hezkuntza  
proiektua

HEMEN  
KLIK-atu

nutri  
zio  
gomendioak

HEMEN  
KLIK-atu

Askartza  
sustatzaile

HEMEN  
KLIK-atu

GOSASUN



IS

MONDRAGON  
Finanzas  
Industria  
Distribucion  
Conciencia  
HUMANITY  
AT WORK

# Abril 2021

# Claret

ASKARTZA

# ausolan



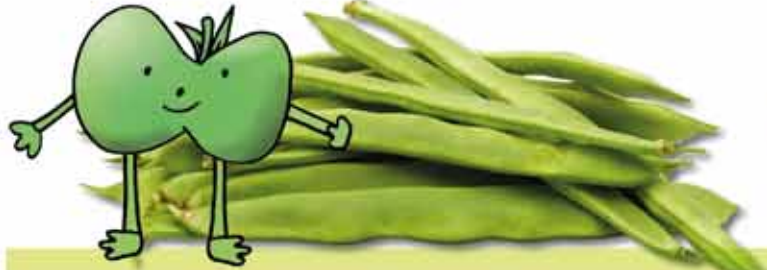
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



01

fiesta

02

fiesta

iconografía

CLICK-a AQUI

proyecto educativo

CLICK-a AQUI

05

fiesta

06

fiesta

07

fiesta

08

fiesta

09

fiesta

recomendaciones nutricionales

CLICK-a AQUI

12

km.0

PURE DE VERDURAS  
ALBONDIGAS EN SALSA  
CHAMPIÑONES  
YOGUR  
KCal. 548 H.C. 74 Lip. 22 P. 16

13

ALUBIAS BLANCAS  
TORTILLA DE PATATAS CON ATUN  
LECHUGA  
FRUTA  
KCal. 737 H.C. 98 Lip. 24 P. 33

14

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE TERNERA EMPANADO  
ZANAHORIA  
FRUTA  
KCal. 852 H.C. 120 Lip. 28 P. 38

15

GUISANTES CON PATATAS  
EMPANADILLAS DE ATUN  
LECHUGA  
FRUTA  
KCal. 836 H.C. 105 Lip. 39 P. 21

16

CARACOLILLOS CON TOMATE  
GUISADO DE PAVO  
VERDURITAS  
FRUTA  
KCal. 794 H.C. 109 Lip. 23 P. 43

Askartza impulsa

CLICK-a AQUI

19

LENTEJAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA  
FRUTA  
KCal. 805 H.C. 103 Lip. 31 P. 35

20

ARROZ A LA CUBANA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
PIMIENTOS ROJOS  
FRUTA  
KCal. 989 H.C. 132 Lip. 33 P. 48

21

km.0

ALUBIAS PINTAS  
FILETE DE CABRACHO AL HORNO  
LECHUGA  
YOGUR  
KCal. 782 H.C. 83 Lip. 30 P. 48

22

MENESTRA DE VERDURAS  
FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA  
CHAMPIÑONES  
FRUTA  
KCal. 505 H.C. 69 Lip. 21 P. 12

23

PATATAS A LA RIOJANA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
GUISANTES  
FRUTA  
KCal. 615 H.C. 75 Lip. 22 P. 34

26



ARROZ CON TOMATE  
LENTEJAS  
FRUTA  
KCal. 880 H.C. 162 Lip. 17 P. 30

27

JUDIAS VERDES CON PATATAS  
LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO  
PIMIENTOS ROJOS  
FRUTA  
KCal. 690 H.C. 79 Lip. 28 P. 35

28

GARBANZOS  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA  
LECHUGA  
ACTIMEL  
KCal. 811 H.C. 89 Lip. 36 P. 39

29

PURE DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
SALSA DE TOMATE FRITO  
FRUTA  
KCal. 735 H.C. 95 Lip. 30 P. 25

30

km.0

SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CHAMPIÑONES  
YOGUR  
KCal. 524 H.C. 65 Lip. 15 P. 36

# IS

MONDRAGON  
Finanzas  
Industria  
Distribucion  
Conocimiento  
HUMANITY AT WORK

GOSASUN

ASKARTZA STEAM EKIMENA 2020-2024

