

ASTELEHENA

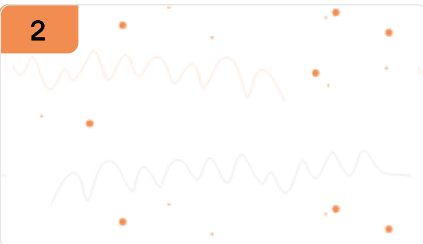
ASTEARTEA

ASTEAZKENA

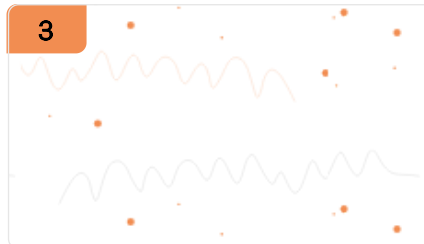
OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

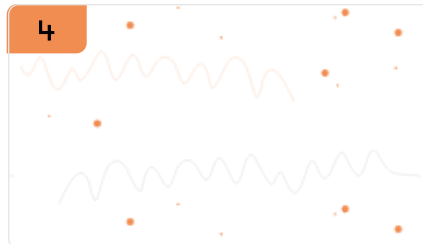
2



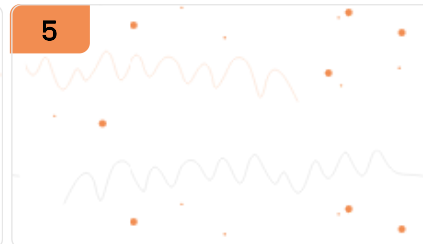
3



4



5



6



9

KCAL.524
H.C.78 LIP:9 P:21

KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.411
H.C.36 LIP:2 P:19

KM 0

AZALOREA OLIO ERREAZ
OILASKO BULARKIA ENPATATUA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.396
H.C.41 LIP:12 P:9

KM 0

BARAZKI PUREA
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
JOGURTA

12

KCAL.476
H.C.69 LIP:12 P:21

KM 0

ARROZA ETXeko TOMATEAREKIN
LEGATZA LABEAN
KOKKERA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.221
H.C.17 LIP:6 P:17

KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PERRETIXIKOEKIN
NATILLA BANILLA

16

KCAL.535
H.C.64 LIP:17 P:10

KM 0

LEKAK OLIO ERREAZ
FRANTZIAR TORTILA
GAJO PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.577
H.C.70 LIP:13 P:19

KM 0

LANDAKO ARROZA
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.455
H.C.54 LIP:10 P:27

EKO

ELTZEKO DILISTAK
INDIOILAR ERREGOSIA
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.541
H.C.31 LIP:26 P:32

KM 0

KALABAZIN KREMA
OILASKO IZTER ERREA
LETXUGAREKIN
JOGURTA

20

KCAL.457
H.C.62 LIP:12 P:19

EKO

PASTA ETXeko TOMATEREKIN
BAKAILAOA ARRAUTZEZTATUA
MAIONESA ETA LIMOIAREKIN
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.415
H.C.50 LIP:10 P:7

KM 0

4 BARAZKIETAKO PUREA
URDAIAZPIKO KROKETAK
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

24

KCAL.556
H.C.33 LIP:23 P:21

KM 0

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN
TXERRI PERNILA
KALABAZIN SALTEATUAREKIN
JOGURTA

25

KCAL.478
H.C.58 LIP:10 P:30

EKO

MAKARROIAK KARBONARA ERARA
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.545
H.C.36 LIP:12 P:30

KM 0

BARAZKI MENESTRA
OILASKO BULARKIA
PERRETIXIKOEKIN
ETXeko BIZKOTXOA

27

KCAL.479
H.C.84 LIP:5 P:17

EKO

ARROZA BARAZKIEKIN
DILISTAK BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

30

KCAL.778
H.C.83 LIP:21 P:38

KM 0

BROKOLIA URDAIAZPIKO ETA OLIO ERREAZ
LASAGNA BOLOÑESA ERARA
SASOIKO FRUTA

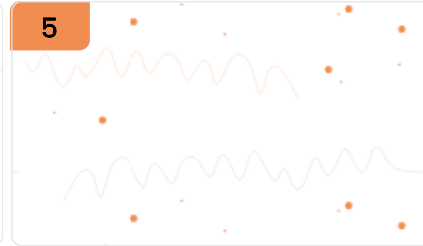
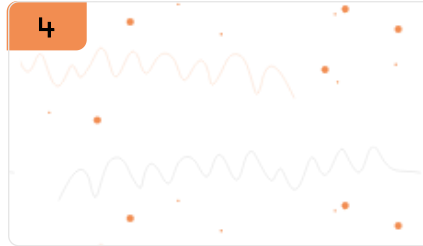
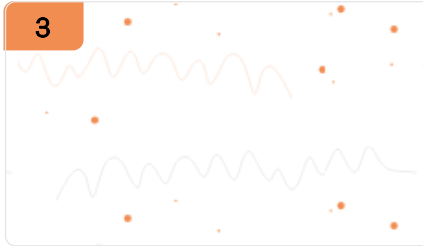
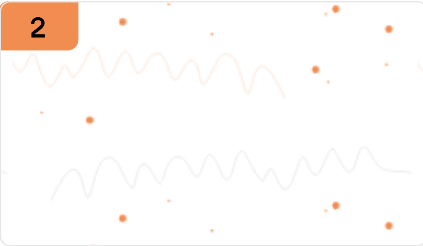
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES



9 KCAL.524
H.C.78 LIP:9 P:21 KM 0

LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.411
H.C.36 LIP:2 P:19 KM 0

COLIFLOR CON REFRITO
PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.396
H.C.41 LIP:12 P:9 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA
YOGUR

12 KCAL.476
H.C.69 LIP:12 P:21 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
MERLUZA AL HORNO EN SALSA KOXKERA
FRUTA DE TEMPORADA

13 KCAL.221
H.C.17 LIP:6 P:17 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
LOMO DE CERDO ADOBADO CON CHAMPIÑONES
NATILLA VAINILLA

16 KCAL.535
H.C.64 LIP:17 P:10 KM 0

VAINAS CON REFRITO
TORTILLA FRANCESA CON PATATAS GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.577
H.C.70 LIP:13 P:19 KM 0

ARROZ CAMPESTRE HAMBURGUESA A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.455
H.C.54 LIP:10 P:27 KM 0

LENTEJAS GUIADAS
PAVO ESTOFADO
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.541
H.C.31 LIP:26 P:32 KM 0

CREMA DE CALABACÍN
MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA
YOGUR

20 KCAL.457
H.C.62 LIP:12 P:19 EKO

PASTA CON TOMATE CASERO
BACALAO REBOZADO CON MAYONESA Y LIMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.415
H.C.50 LIP:10 P:7 KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.556
H.C.33 LIP:23 P:21 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO
FILETE DE PERNIL CON CALABACÍN SALTEADO
YOGUR

25 KCAL.478
H.C.58 LIP:10 P:30 EKO

MACARRONES A LA CARBONARA
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.545
H.C.36 LIP:12 P:30 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO CON CHAMPIÑONES
BIZCOCHO CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.479
H.C.84 LIP:5 P:17 KM 0

EGUN BERDEA-DÍA VERDE
ARROZ CON VERDURAS
LENTEJAS A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL.778
H.C.83 LIP:21 P:38 KM 0

BROCOLI CON REFRITO DE JAMÓN
LASAÑA BOLOÑESA
FRUTA DE TEMPORADA

ALÉRGENOS



GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integrala izaten da

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

Egunak

BAZKARIAK



1

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5

Patata
Txekorria
Fruta

6

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

AFARIAK



1

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2

Patata
Arrain urdina
Fruta

3

Barazkia
Txekorria
Esneki postrea

4

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

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



ALÉRGENOS



EN TODOS NUESTROS PLATOS



Cada menú va acompañado de una ración de pan de 40g y cada martes el pan que se sirve es integral.

Diseño del menú:
Departamento de Calidad de Askora

CONSEJOS PARA TUS CENAS

Días	1	2	3	4	5	6	7
COMIDA ☀	Pasta /Arroz Huevo Fruta	Verduras Cerdo Postre lácteo	Legumbre Pescado blanco Fruta	Sopa Carne blanca Postre lácteo	Patata Ternera Fruta	Verdura Pescado azul Postre lácteo	Legumbre Huevo Fruta
CENAS 🌙	Verduras Carne blanca Postre lácteo	Patata Pescado azul Fruta	Verdura Ternera Postre lácteo	Pasta/Arroz Pescado blanco Fruta	Verdura Huevo Postre lácteo	Sopa Carne blanca Fruta	Verdura Pescado blanco Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.