

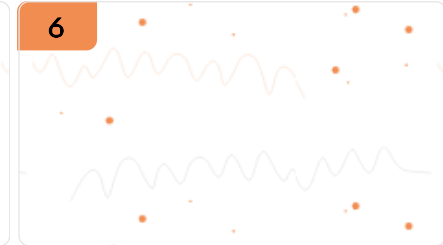
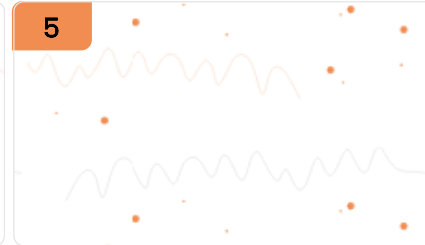
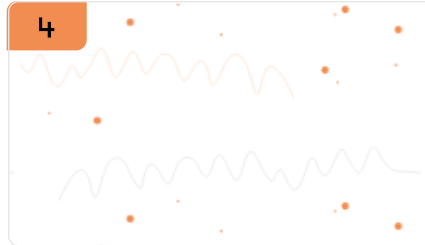
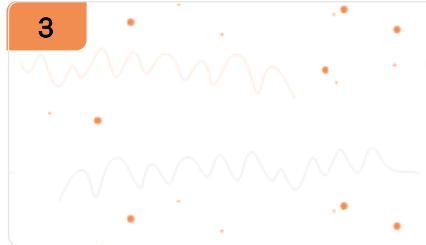
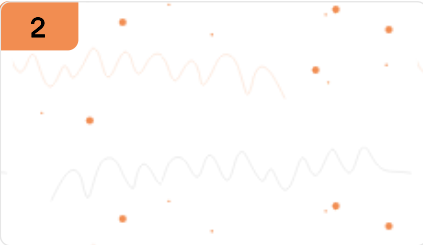
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA



9 KCAL.806
H.C.120 LIP:13 P:32 KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
/ ZERBA GISATUAK
50 / 7 / 50
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
7 50 1 50 50
SASOIKO FRUTA

10 KCAL.632
H.C.55 LIP:2 P:28 KM 0

AZALOREA OLIO ERREAZ
/ PISTOA
/ OILASKO BULARKIA ENPANATUA
PIPERREKIN
7
SASOIKO FRUTA

11 KCAL.609
H.C.72 LIP:12 P:16 KM 0

BARAZKI PUREA
/ ENTSALADA MISTOA
50 / 50
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
50 50 50
JOGURTA
1

12 KCAL.731
H.C.106 LIP:18 P:31 KM 0

ARROZA ETXeko TOMATEAREKIN
/ BARAZKI MENESTRA
/ LEGATZA LABEAN
KOKKERA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

13 KCAL.340
H.C.26 LIP:9 P:26 KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ
50 / 50
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PERRETIXIKOEKIN
NATILLA BANILLA
1

16 KCAL.631
H.C.91 LIP:11 P:8 KM 0

LEKAK OLIO ERREAZ
/ ZERBA GISATUAK
50 / 50
ARRAUTZA FRIJITUA
GAJO PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

17 KCAL.887
H.C.107 LIP:19 P:29 KM 0

LANDAKO ARROZA
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
/ HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

18 KCAL.718
H.C.80 LIP:19 P:41 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
/ PORRUPATATA
7 / 50
INDIOILAR ERREGOSIA
SASOIKO FRUTA

19 KCAL.832
H.C.47 LIP:39 P:48 KM 0

KALABAZIN KREMA
/ LANDA ENTSALADA
50 / 50
OILASKO IZTER ERREA
LETXUGAREKIN
JOGURTA
1

20 KCAL.630
H.C.74 LIP:17 P:27 EKO

PASTA ENTSALADA
/ AZALOREA PIPERRAUTSETAN
/ BAKAILAOA ARRAUTZEZTATUA
MAIONESA ETA LIMOJAREKIN
SASOIKO FRUTA

23 KCAL.637
H.C.76 LIP:15 P:10 KM 0

4 BARAZKIETAKO PUREA
/ BORRAJA OLIO ERREAREKIN
/ URDAIAZPIKO KROKETAK
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

24 KCAL.855
H.C.50 LIP:35 P:31 KM 0

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN
/ ESPINAKAK PATATAREKIN
50 / 50
TXERRI PERNILA
KALABAZIN SALTEATUAREKIN
JOGURTA
1

25 KCAL.734
H.C.89 LIP:15 P:45 EKO KM 0

MAKARROIAK KARBONARA ERARA
/ ENTSALADA MISTOA
7 1 50
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN
SASOIKO FRUTA

26 KCAL.838
H.C.55 LIP:18 P:45 KM 0

BARAZKI MENESTRA
/ ENTSALADA MISTOA
/ OILASKO BULARKIA
PERRETIXIKOEKIN
ETXeko BIZKOTXOA
7 50 1

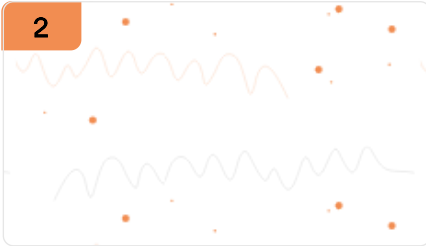
27 KCAL.736
H.C.128 LIP:7 P:25 KM 0

ARROZA BARAZKIEKIN
/ DILISTAK BARAZKIEKIN
7
SASOIKO FRUTA

30 KCAL.1196
H.C.127 LIP:31 P:57 KM 0

BROKOLIA URDAIAZPIKO ETA OLIO ERREAZ
/ PORRUSALDA
50 / 50
LASAGNA BOLOÑESA ERARA
SASOIKO FRUTA

LUNES



2 KCAL.806
H.C.120 LIP:13 P:32 KM 0

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

9 KCAL.631
H.C.91 LIP:11 P:8 KM 0

VAINAS CON REFRITO
/ ACELGAS GUIADAS
HUEVOS FRITOS
CON PATATAS GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

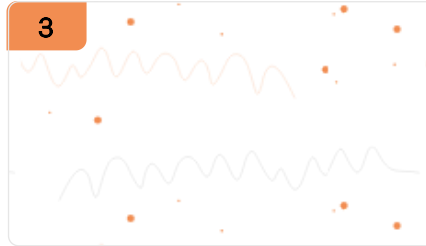
16 KCAL.637
H.C.76 LIP:15 P:10 KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS
/ BORRAJA CON REFRITO DE AJOS
CROQUETAS DE JAMÓN
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.1196
H.C.127 LIP:31 P:57 KM 0

BROCOLI CON REFRITO DE JAMÓN
/ PORRUSALDA
LASAÑA BOLOÑESA
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES



3 KCAL.632
H.C.55 LIP:2 P:28 KM 0

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

10 KCAL.887
H.C.107 LIP:19 P:29 KM 0

ARROZ CAMPESTRE
/ ENSALADA ILUSTRADA
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

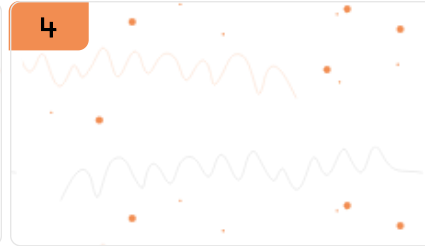
17 KCAL.855
H.C.50 LIP:35 P:31 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO
/ ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE PERNIL
CON CALABACÍN SALTEADO
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.734
H.C.89 LIP:15 P:45 EKO KM 0

MACARRONES A LA CARBONARA
/ ENSALADA MIXTA
PALOMETA AL HORNO EN SALSAS DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES



4 KCAL.609
H.C.72 LIP:12 P:16 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
/ ENSALADA MIXTA
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.832
H.C.47 LIP:39 P:48 KM 0

CREMA DE CALABACÍN
/ ENSALADA CAMPERA
MUSLO DE POLLO ASADO
CON LECHUGA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

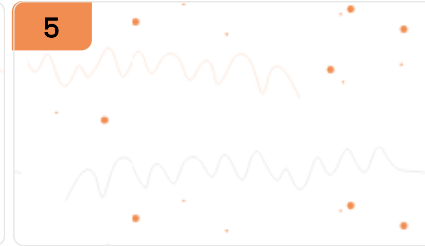
18 KCAL.718
H.C.80 LIP:19 P:41 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
/ PORRUPATATA
PAVO ESTOFADO
FRUTA DE TEMPORADA

25 KCAL.838
H.C.55 LIP:18 P:45 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
/ ENSALADA MIXTA
PECHUGA DE POLLO
CON CHAMPIÑONES
BIZCOCHO CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES Mahi-Mahi



5 KCAL.731
H.C.106 LIP:18 P:31 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
/ MENESTRA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO
EN SALSAS KOXKERA
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.830
H.C.26 LIP:9 P:26 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
/ BRÓCOLI CON REFRITO
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON CHAMPIÑONES
NATILLA VAINILLA
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.630
H.C.74 LIP:17 P:27 EKO KM 0

ENSALADA DE PASTA
/ COLIFLOR AL PIMENTÓN
BACALAO REBOZADO
CON MAYONESA Y LIMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.736
H.C.128 LIP:7 P:25 KM 0

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

VIERNES



6 KCAL.340
H.C.26 LIP:9 P:26 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
/ BRÓCOLI CON REFRITO
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON CHAMPIÑONES
NATILLA VAINILLA
FRUTA DE TEMPORADA

13 KCAL.630
H.C.74 LIP:17 P:27 EKO KM 0

ENSALADA DE PASTA
/ COLIFLOR AL PIMENTÓN
BACALAO REBOZADO
CON MAYONESA Y LIMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.736
H.C.128 LIP:7 P:25 KM 0

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

AFARIK



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.