

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

4

KCAL.1124
H.C.175 LIP.20 P.21

KM 0

AZALOREA BEXAMELAREKIN
/ ZERBA GISATUAK

50% / 10% / 50%

PATATA TORTILA LABEAN
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN

50% 10%

SASOIKO FRUTA

5

KCAL.723
H.C.81 LIP.30 P.30

KM 0

ARROZA ETXEO TOMATEAREKIN
/ ENTSALADA MISTOA

50%

BAKAILAOA ARRAUTZEZTATUA
ENTSALADAREKIN

10% 50% 10%

JOGURTA

10%

6

KCAL.707
H.C.62 LIP.24 P.21

KM 0

4 BARAZKIETAKO PUREA
/ BORRAJA PATATEKIN

50%

HANBURGESA
ETXEO SALTSAN

50%

SASOIKO FRUTA

7

KCAL.1020
H.C.113 LIP.31 P.36

KM 0

"EMPEDRADILLO"-A
/

50%

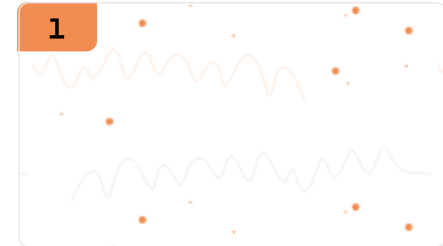
URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK
LETXUGAREKIN

10% 50% 10% 10% 10%

AIRE-KAUSERAK

50% 10% 50% 10%

1



8

KCAL.785
H.C.98 LIP.23 P.38

EKO

PASTA NAPOLITANA ERARA
/ BARAZKI MENESTRA

10%

LEGATZA LABEAN
KOKKERA SALTSAN

10%

SASOIKO FRUTA

11

KCAL.664
H.C.90 LIP.9 P.15

KM 0

LEKAK PIPERRAUTSETAN
/ ESPINAKAK BARATXURIAKIN

50%

ARRAUTZAK BEXAMELAREKIN
TOMATE XERRATUAREKIN

10% 10% 10% 10% 10%

SASOIKO FRUTA

12

KCAL.485
H.C.44 LIP.4 P.34

EKO

KM 0

ETXEO ZOPA FIDEOEKIN
/ PISTOA

10%

OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN

10%

JOGURTA

10%

13

KCAL.747
H.C.79 LIP.24 P.40

KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
/ LANDA ENTSALADA

10%

ARRAINA FRESKOA LABEAN
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN

10%

SASOIKO FRUTA

14

KCAL.552
H.C.97 LIP.7 P.12

EKO

PASTA ENTSALADA INTEGRALA
/

50%

FAJITAK BOLOGNESA BEGETALAREKIN

10%

SASOIKO FRUTA

15

KCAL.672
H.C.53 LIP.21 P.21

KM 0

4 BARAZKIETAKO PUREA
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ

50%

PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA
TXIPS PATATEKIN

10%

SASOIKO FRUTA

18

KCAL.841
H.C.89 LIP.33 P.30

KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
/ AZALOREA OLIO ERREAZ

50%

SALTXTXAK
PIPER KONFITATUEKIN

50%

SASOIKO FRUTA

19

KCAL.743
H.C.80 LIP.33 P.30

EKO

KM 0

MAKARROIAK BOLONESA ERARA
/ ENTSALADA MISTOA

10%

FRANTZJAR TORTILA
ENTSALADAREKIN

10%

JOGURTA

10%

20

KCAL.980
H.C.56 LIP.32 P.49

KM 0

BARAZKI MENESTRA
/ ZERBAK PATATAREKIN

50%

OILASKO IZTER ERREA
PERRETIXIOEKIN

50%

SASOIKO FRUTA

21

KCAL.640
H.C.45 LIP.5 P.33

EKO

PATATAK BI SALTSAKIN
/

50%

LEGATZ TXURROAK
LIMOIAKIN

10%

FRUTA IRABIAKIA

10%

22

KCAL.791
H.C.126 LIP.16 P.10

KM 0

KALABAZA KREMA PIKATOSTEEKIN
/

50%

ARROZA ETXEO TOMATEAREKIN
SASOIKO FRUTA

25

KCAL.856
H.C.92 LIP.15 P.12

KM 0

PORRUSALDA
/ LEKAK OLIO ERREAZ

50%

URDAIAZPIKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN

10% 10% 10% 10% 10%

SASOIKO FRUTA

26

KCAL.688
H.C.79 LIP.9 P.50

KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN
/ ESPINAKAK PATATAREKIN

10%

PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAKIN

10%

SASOIKO FRUTA

27

KCAL.792
H.C.79 LIP.12 P.32

KM 0

BROKOLIA URDAIAZPIKO ETA OLIO ERREAZ
/ BORRAJA PATATEKIN

50%

PATATA TORTILA LABEAN
PIPERREKIN

50%

JOGURTA

10%

28

KCAL.682
H.C.72 LIP.27 P.31

EKO

PASTA BELTZA GAZTAREKIN
/

10%

PATATA HEGOAK
SALSA BELTZAREKIN

10%

TXOKOLATE NATILLA

10%

29

KCAL.809
H.C.88 LIP.35 P.27GARBATZUAK ERREGOSIAK
/ AZALOREA OLIO ERREAZ

50%

ALBONDIGAS
ETXEO SALTSAN

50%

SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

1

4

KCAL.1124
 H.C.175 LIP.20 P.21

KM 0

COLIFLOR CON BECHAMEL
 / ACELGAS GUISADAS
 /
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO
 CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
 /
 FRUTA DE TEMPORADA

11

KCAL.664
 H.C.90 LIP.9 P.15

KM 0

VAINAS AL PIMENTÓN
 / ESPINACAS AL AJILLO
 /
 HUEVOS CON BECHAMEL
 CON TOMATE LAMINADO
 /
 FRUTA DE TEMPORADA

18

KCAL.841
 H.C.89 LIP.33 P.30

KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO
 / COLIFLOR CON REFRITO
 /
 SALCHICHAS
 CON PIMIENTOS CONFITADOS
 /
 FRUTA DE TEMPORADA

25

KCAL.856
 H.C.92 LIP.15 P.12

KM 0

PORRUSALDA
 / VAINAS CON REFRITO
 /
 CROQUETAS DE JAMÓN
 CON ENSALADA
 /
 FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL.723
 H.C.81 LIP.30 P.30

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
 / ENSALADA MIXTA
 /
 BACALAO REBOZADO
 CON ENSALADA
 /
 YOGUR
 /

12

KCAL.485
 H.C.44 LIP.4 P.34

EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS
 / PISTO
 /
 PECHUGA DE POLLO
 CON PIMIENTOS
 YOGUR
 /

19

KCAL.743
 H.C.80 LIP.33 P.30

EKO KM 0

MACARRONES A LA BOLOÑESA
 / ENSALADA MIXTA
 /
 TORTILLA FRANCESA
 CON ENSALADA
 /
 YOGUR
 /

26

KCAL.688
 H.C.79 LIP.9 P.50

KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA
 / ESPINACAS CON PATATAS
 /
 PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
 /
 FRUTA DE TEMPORADA

6

KCAL.707
 H.C.62 LIP.24 P.21

KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS
 / BORRAJA CON PATATAS
 /
 HAMBURGUESA
 EN SALSA CASERA
 /
 FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.747
 H.C.79 LIP.24 P.40

KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
 / ENSALADA CAMPERA
 /
 PESCADO FRESCO AL HORNO
 CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
 /
 FRUTA DE TEMPORADA

20

KCAL.980
 H.C.56 LIP.32 P.49

KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
 / ACELGAS CON PATATAS
 /
 MUSLO DE POLLO ASADO
 CON CHAMPIÑONES
 FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.792
 H.C.79 LIP.12 P.32

KM 0

BROCOLI CON REFRITO DE JAMÓN
 / BORRAJA CON PATATAS
 /
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO
 CON PIMIENTOS
 /
 YOGUR
 /

7

KCAL.1020
 H.C.113 LIP.31 P.36

KM 0

EMPEDRADILLO
 /
 FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO
 CON LECHUGA
 /
 BUNUELOS DE VIENTO
 /

14

KCAL.552
 H.C.97 LIP.7 P.12

EKO KM 0

ENSALADA DE PASTA INTEGRAL
 /
 FAJITAS DE BOLOÑESA VEGETAL
 /
 FRUTA DE TEMPORADA

21

KCAL.640
 H.C.45 LIP.5 P.33

EKO KM 0

PATATAS DOS SALSAS
 /
 CHURROS DE MERLUZA
 CON LIMÓN
 /
 BATIDO DE FRUTAS
 /

28

KCAL.682
 H.C.72 LIP.27 P.31

EKO KM 0

PASTA NEGRA CON QUESO
 /
 ALITAS DE POLLO
 CON SALSA NEGRA
 /
 NATILLA CHOCOLATE
 /

8

KCAL.785
 H.C.98 LIP.23 P.38

EKO KM 0

PASTA NAPOLITANA
 / MENESTRA DE VERDURAS
 /
 MERLUZA AL HORNO
 EN SALSA KOXKERA
 /
 FRUTA DE TEMPORADA

15

KCAL.672
 H.C.53 LIP.21 P.21

KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS
 / BRÓCOLI CON REFRITO
 /
 FILETE DE PERNIL EMPANADO
 CON PATATAS CHIPS
 /
 FRUTA DE TEMPORADA

22

KCAL.791
 H.C.126 LIP.16 P.10

KM 0

CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
 /
 ARROZ CON TOMATE CASERO
 FRUTA DE TEMPORADA

29

KCAL.809
 H.C.88 LIP.35 P.27

KM 0

GARBANZOS ESTOFADOS
 / COLIFLOR CON REFRITO
 /
 ALBÓNDIGAS
 EN SALSA CASERA
 /
 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
Txekorra
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
Txekorra
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
Días	1	2	3	4	5	6	7
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.