

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

1

4

KCAL.731
H.C.114 LIP.13 P.14

KM 0

AZALOREA BEXAMELAREKIN
PATATA TORTILA LABEAN
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

5

KCAL.470
H.C.53 LIP.20 P.20

KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
BAKAILAOA ARRAUTZEZTATUA
ENTZALADAREKIN
JOGURTA

6

KCAL.460
H.C.41 LIP.16 P.14

KM 0

4 BARAZKIETAKO PUREA
HANBURGESA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

7

KCAL.446
H.C.52 LIP.18 P.17

KM 0

GARBATZUAK ERREGOSIAK
URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK
LETXUGAREKIN
JOGURTA

8

KCAL.511
H.C.64 LIP.15 P.25

EKO

PASTA NAPOLITANA ERARA
LEGATZA LABEAN
KOKKERA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.432
H.C.59 LIP.6 P.10

KM 0

LEKAK PIPERRAUTSETAN
ARRAUTZAK BEXAMELAREKIN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.316
H.C.29 LIP.3 P.23

EKO

KM 0

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
JOGURTA

13

KCAL.486
H.C.52 LIP.16 P.26

KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
ARRAINA FRESKOA LABEAN
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
SASOIKO FRUTA

14

KCAL.434
H.C.63 LIP.10 P.20

EKO

KM 0

PASTA ETXEKO TOMATEREKIN
TXAHALKIA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

15

KCAL.437
H.C.35 LIP.14 P.14

KM 0

4 BARAZKIETAKO PUREA
PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA
TXIPS PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.547
H.C.58 LIP.22 P.20

KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
SALTIXITXAK
PIPER KONFITATUEKIN
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.483
H.C.52 LIP.22 P.20

EKO

KM 0

MAKARROIAK BOLONESA ERARA
FRANTZIAR TORTILA
ENTZALADAREKIN
JOGURTA

20

KCAL.637
H.C.37 LIP.21 P.32

BARAZKI MENESTRA
OILASKO IZTER ERREA
PERRETXIKOEKIN
SASOIKO FRUTA

21

KCAL.416
H.C.30 LIP.4 P.22

EKO

KM 0

PATATAK BI SALTSAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LIMOIAREKIN
FRUTA IRABIAKIA

22

KCAL.515
H.C.82 LIP.11 P.7

KM 0

KALABAZA KREMA PIKATOSTEEKIN
ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
SASOIKO FRUTA

25

KCAL.557
H.C.60 LIP.10 P.8

KM 0

PORRUSALDA
URDAIAZPIKO KROKETAK
ENTZALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.448
H.C.52 LIP.6 P.33

EKO

KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.515
H.C.52 LIP.8 P.21

KM 0

BROKOLIA URDAIAZPIKO ETA OLIO ERREAZ
PATATA TORTILA LABEAN
PIPERREKIN
JOGURTA

28

KCAL.359
H.C.47 LIP.6 P.28

EKO

KM 0

PASTA ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN
OILASKO BULARKIA
LETXUGAREKIN
TXOKOLATE NATILLA

29

KCAL.526
H.C.58 LIP.23 P.18

GARBATZUAK ERREGOSIAK
HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

1

4

KCAL.731
 H.C.114 LIP:13 P:14

KM 0

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

5

KCAL.470
 H.C.53 LIP:20 P:20

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
 BACALAO REBOZADO
 CON ENSALADA
 YOGUR
 FRUTA DE TEMPORADA

6

KCAL.460
 H.C.41 LIP:16 P:14

KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS
 HAMBURGUESA
 EN SALSA CASERA
 FRUTA DE TEMPORADA

7

KCAL.446
 H.C.52 LIP:18 P:17

KM 0

GARBANZOS ESTOFADOS
 FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO
 CON LECHUGA
 YOGUR
 FRUTA DE TEMPORADA

8

KCAL.511
 H.C.64 LIP:15 P:25

EKO

PASTA NAPOLITANA
 MERLUZA AL HORNO
 EN SALSA KOXKERA
 FRUTA DE TEMPORADA

11

KCAL.432
 H.C.59 LIP:6 P:10

KM 0

VAINAS AL PIMENTÓN
 HUEVOS CON BECHAMEL
 CON TOMATE LAMINADO
 FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.316
 H.C.29 LIP:3 P:23

EKO

KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS
 PECHUGA DE POLLO
 CON PIMIENTOS
 YOGUR
 FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.486
 H.C.52 LIP:16 P:26

EKO

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

14

KCAL.434
 H.C.63 LIP:10 P:20

EKO

KM 0

PASTA CON TOMATE CASERO
 TERNERA EN SALSA
 FRUTA DE TEMPORADA

15

KCAL.437
 H.C.35 LIP:14 P:14

KM 0

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

18

KCAL.547
 H.C.58 LIP:22 P:20

KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO
 SALCHICHAS
 CON PIMIENTOS CONFITADOS
 FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.483
 H.C.52 LIP:22 P:20

EKO

KM 0

MACARRONES A LA BOLOÑESA
 TORTILLA FRANCESA
 CON ENSALADA
 YOGUR
 FRUTA DE TEMPORADA

20

KCAL.637
 H.C.37 LIP:21 P:32

MENESTRA DE VERDURAS
 MUSLO DE POLLO ASADO
 CON CHAMPIÑONES
 FRUTA DE TEMPORADA

21

KCAL.416
 H.C.30 LIP:4 P:22

EKO

PATATAS DOS SALSAS
 MERLUZA REBOZADA
 CON LIMÓN
 BATIDO DE FRUTAS
 FRUTA DE TEMPORADA

22

KCAL.515
 H.C.82 LIP:11 P:7

KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
 ARROZ CON TOMATE CASERO
 FRUTA DE TEMPORADA

25

KCAL.557
 H.C.60 LIP:10 P:8

KM 0

PORRUSALDA
 CROQUETAS DE JAMÓN
 CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.448
 H.C.52 LIP:6 P:33

EKO

LENTEJAS A LA JARDINERA
 PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.515
 H.C.52 LIP:8 P:21

KM 0

BROCOLI CON REFRITO DE JAMÓN
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO
 CON PIMIENTOS
 YOGUR
 FRUTA DE TEMPORADA

28

KCAL.359
 H.C.47 LIP:6 P:28

EKO

KM 0

PASTA CON TOMATE CASERO Y QUESO
 PECHUGA DE POLLO
 CON LECHUGA
 NATILLA CHOCOLATE
 FRUTA DE TEMPORADA

29

KCAL.526
 H.C.58 LIP:23 P:18

GARBANZOS ESTOFADOS
 ALBÓNDIGAS MIXTAS
 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

1

2

3

4

5

6

7

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Txekorra
Fruta

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

1

2

3

4

5

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Arrain urdina
Fruta

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

Zopa
Haragi txuria
Fruta

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.