

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

7 KCAL.537
H.C.58 LIP:18 P:19

DILISTA BARAZKITXOEKIN
SALTXTITXAK
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

14 KCAL.574
H.C.62 LIP:13 P:26

ELTZEKO DILISTAK
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

21 KCAL.358
H.C.55 LIP:7 P:8

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
URDAIAZPIKO KROKETAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

28 KCAL.524
H.C.82 LIP:4 P:17

BARAZKI PUREA
PASTA BOLOGNESAREKIN BEGETALAREKIN
SASOIKO FRUTA

8 KCAL.589
H.C.73 LIP:11 P:10

PORRUPATATA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

15 KCAL.445
H.C.65 LIP:10 P:19

3 DELIZIADUN ARROZA
LEGATZA LABEAN
SALSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

22 KCAL.368
H.C.20 LIP:10 P:20

AZALOREA PATATEKIN
TXAHAL LEPOALDEA SALTSAN
JOGURTA

29 KCAL.459
H.C.54 LIP:10 P:28

DILISTAK TXORIZOAREKIN
LEGATZA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

9 KCAL.493
H.C.64 LIP:10 P:28

KIRIBILKIAK ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN
PALOMETA ARRAUTZAZATUA
PERRETIXIKOEKIN
SASOIKO FRUTA

16 KCAL.384
H.C.44 LIP:5 P:10

4 BARAZKIEKIN PUREA
PATATA TORTILA LABEAN
PIPER KAMELIZATUEKIN
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

23 KCAL.348
H.C.34 LIP:10 P:21

BARBARRUN TXURI GISATUAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

30 KCAL.565
H.C.39 LIP:21 P:30

LEKAK PIPERRAUTSETAN
OILASKO IZTER ERREA
TXIPS PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

10 KCAL.526
H.C.47 LIP:21 P:15

BARAZKI PUREA
FRANTZIAR TORTILA
LETXUGAREKIN
BIZKOTXO GOZOA
SASOIKO FRUTA

17 KCAL.543
H.C.62 LIP:21 P:18

PASTA BARAZKIEKIN
TXERRI GISATUA
SASOIKO FRUTA

24 KCAL.552
H.C.65 LIP:15 P:26

ESPAGETIAK ETXEKO TOMATEREKIN
TXERRI XOLOMO FRESKOA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

31 KCAL.289
H.C.14 LIP:17 P:13

BARAZKI FIDEUA
TXERRI BURUA PLANTXAN
ETXEKO SALTSAN
NATILLA BANILLA
SASOIKO FRUTA

11 KCAL.366
H.C.29 LIP:3 P:23

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
OILASKO BULARKIA
BARAZKITXOEKIN
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

18 KCAL.506
H.C.58 LIP:17 P:20

PATATAK ERRIOXAR ERARA
BAKAILAOA ARRAUTZEZTATUA
TOMATE XERRATUEKIN
SASOIKO FRUTA

25 KCAL.445
H.C.49 LIP:17 P:8

KALABAZIN KREMA
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

1 KCAL.393
H.C.41 LIP:11 P:29

DILISTA ERREGOSIAK
BAKAILAOA LABEAN
BIZKAITAR SALTSAN
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

2 KCAL.470
H.C.67 LIP:7 P:10

BARAZKI PUREA
PATATA TORTILA LABEAN
KALABAZIN SALTEATUEKIN
SASOIKO FRUTA

3 KCAL.616
H.C.54 LIP:29 P:34

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
OILASKO IZTER ERREA
LETXUGAREKIN
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

4 KCAL.489
H.C.58 LIP:16 P:25

GARBATZU GISATUAK
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PIPER KONFITATUEKIN
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 KCAL.393
H.C.41 LIP:11 P:29 KM 0

ESTOFADO DE LENTEJAS
BACALAO AL HORNO EN SALSA VIZCAINA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL.537
H.C.58 LIP:18 P:19

LENTEJAS CON VERDURITAS
SALCHICHAS CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.574
H.C.62 LIP:13 P:26

LENTEJAS GUIADAS
HAMBURGUESA A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.358
H.C.55 LIP:7 P:8 EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS
CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.524
H.C.82 LIP:4 P:17 KM 0 EKO

EGUN BERDEA-DÍA VERDE
PURÉ DE VERDURAS
PASTA CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

2 KCAL.470
H.C.67 LIP:7 P:10 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA

8 KCAL.589
H.C.73 LIP:11 P:10 KM 0

PORRUPATATA
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

15 KCAL.445
H.C.65 LIP:10 P:19

ARROZ TRES DELICIAS
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

22 KCAL.368
H.C.20 LIP:10 P:20

COLIFLOR CON PATATAS
AGUJA DE TERNERA EN SALSA YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

29 KCAL.459
H.C.54 LIP:10 P:28 KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO
MERLUZA AL HORNO EN SALSA DONOSTIARRA
FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.493
H.C.64 LIP:10 P:28 EKO

ESPIRALES CON TOMATE CASERO Y QUESO
PALOMETA REBOZADA CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.384
H.C.44 LIP:5 P:10 KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PIMIENTOS CARAMELIZADOS
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.348
H.C.34 LIP:10 P:21 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
MERLUZA REBOZADA CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL.565
H.C.39 LIP:21 P:30 KM 0

VAINAS AL PIMENTÓN
MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA

31 KCAL.289
H.C.14 LIP:17 P:13 KM 0

FIDEUÁ VEGETAL
CABEZADA DE CERDO A LA PLANCHA EN SALSA CASERA
NATILLA VAINILLA

3 KCAL.616
H.C.54 LIP:29 P:34 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.526
H.C.47 LIP:21 P:15 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA
BIZCOCHO DULCE
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.543
H.C.62 LIP:21 P:18 EKO

PASTA CON VERDURAS
GUIZO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.552
H.C.65 LIP:15 P:26 EKO

ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO
LOMO FRESCO DE CERDO CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

31 KCAL.289
H.C.14 LIP:17 P:13 KM 0

FIDEUÁ VEGETAL
CABEZADA DE CERDO A LA PLANCHA EN SALSA CASERA
NATILLA VAINILLA

4 KCAL.489
H.C.58 LIP:16 P:25

GARBANZOS GUIADOS
LOMO DE CERDO ADOBADO CON PIMIENTOS CONFITADOS
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.366
H.C.29 LIP:3 P:23 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
PECHUGA DE POLLO CON VERDURITAS
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.506
H.C.58 LIP:17 P:20 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
BACALAO REBOZADO CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

25 KCAL.445
H.C.49 LIP:7 P:8 KM 0

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
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

BAZKARIAK



Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Txekorria
Fruta

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

1

2

3

4

5

6

7

AFARIAK



Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Arrain urdina
Fruta

Barazkia
Txekorria
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
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.