

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

1 KCAL.604
H.C.62 LIP:16 P:44 KM 0

ESTOFADO DE LENTEJAS / COLIFLOR CON REFRITO
/ BACALAO AL HORNO EN SALSA VIZCAINA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL.825
H.C.89 LIP:27 P:28 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS / PURÉ DE VERDURAS
SALCHICHAS CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.882
H.C.94 LIP:20 P:40 KM 0

LENTEJAS GUIADAS / ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.550
H.C.84 LIP:10 P:12 EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS / ENSALADA ILUSTRADA
CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.805
H.C.126 LIP:5 P:26 KM 0 EKO

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

2 KCAL.722
H.C.103 LIP:10 P:15 KM 0

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

8 KCAL.906
H.C.112 LIP:16 P:15 KM 0

PORRUPATATA / BORRAJA CON REFRITO DE AJOS
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

15 KCAL.684
H.C.100 LIP:14 P:29 KM 0

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

22 KCAL.565
H.C.30 LIP:15 P:30 KM 0

COLIFLOR CON PATATAS / MENESTRA DE VERDURAS
AGUJA DE TERNERA EN SALSA YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

29 KCAL.705
H.C.82 LIP:15 P:42 KM 0

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

9 KCAL.757
H.C.98 LIP:15 P:42 EKO

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

16 KCAL.590
H.C.67 LIP:7 P:15 KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS / PISTO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PIMIENTOS CAMELIZADOS
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.535
H.C.51 LIP:15 P:31 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS / ACELGAS GUIADAS
MERLUZA REBOZADA CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL.868
H.C.60 LIP:32 P:45 KM 0

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

31 KCAL.476
H.C.38 LIP:21 P:20 KM 0

FIDEUÁ VEGETAL
ROPA VIEJA CON VERDURAS
NATILLA VAINILLA

3 KCAL.1037
H.C.79 LIP:52 P:59 KM 0

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO CAMPERO
MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA DE LA HUERTA
CUAJADA
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.590
H.C.47 LIP:33 P:24 KM 0

ENSALADA MIXTA
HUEVOS ESTRELLADOS CON VIRUTAS DE BACON
BIZCOCHO DULCE
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.970
H.C.112 LIP:32 P:34 EKO

YAKISOBA DE VERDURAS
CERDO AGRIDULCE
BATIDO CON FRUTA DEL DRAGÓN
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.711
H.C.83 LIP:31 P:28 EKO

ESPAGUETIS CON SALSA DE CALABAZA
DEDOS ZOMBIES
MANDARINA CON PEPITAS DE CHOCOLATE
FRUTA DE TEMPORADA

31 KCAL.476
H.C.38 LIP:21 P:20 KM 0

FIDEUÁ VEGETAL
ROPA VIEJA CON VERDURAS
NATILLA VAINILLA

4 KCAL.752
H.C.88 LIP:24 P:38 KM 0

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

11 KCAL.563
H.C.44 LIP:4 P:34 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA / ACELGAS GUIADAS
PECHUGA DE POLLO CON VERDURITAS
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.778
H.C.88 LIP:26 P:30 KM 0

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

25 KCAL.442
H.C.68 LIP:6 P:5 KM 0

CREMA DE CALABACÍN / BORRAJA CON REFRITO DE AJOS
HUEVOS FRITOS CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

ALÉRGENOS



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa eta sulfitoak

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasagarria



Bertako ekoizleak



Arrain urdina



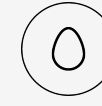
Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integrala

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.