

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

2 **KCAL.411**
H.C.60 LIP.8 P.6 KM 0

LEKAK OLIO ERREAZ
ARRAUTZA FRIJITUA
GAJO PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

3 **KCAL.416**
H.C.62 LIP.4 P.17 KM 0

LANDAKO ARROZA
BAKAILAOA IRINEZTATUTA
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

4 **KCAL.640**
H.C.40 LIP.30 P.32 KM 0

KALABAZIN KREMA
OILASKO IZTER ERREA
PEPITORIA SALTAN
JOGURTA

5 **KCAL.543**
H.C.48 LIP.25 P.25 KM 0

BABARRUN GORRIAK AZAREKIN
TXERRI PERNILA
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
GAZTA IRASAGARRAREKIN

6

9 **KCAL.511**
H.C.70 LIP.15 P.11 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
URDAIAZPIKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

10 **KCAL.396**
H.C.42 LIP.9 P.28 KM 0

ELTZEKO DILISTAK
LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN
JOGURTA

11 **KCAL.502**
H.C.80 LIP.8 P.7 KM 0

BARAZKI PUREA
ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
SASOIKO FRUTA

12 **KCAL.513**
H.C.55 LIP.25 P.12 KM 0

PISTOA
MENDI KANELOIAK
SASOIKO FRUTA

13 **KCAL.491**
H.C.62 LIP.9 P.33 EKO

PASTA BOLONESA ERARA
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAKIN
SASOIKO FRUTA

16 **KCAL.366**
H.C.58 LIP.10 P.10 KM 0

ROMANESKOA BARATXURI KUTSUAREKIN
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

17 **KCAL.528**
H.C.77 LIP.19 P.12 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
HEGALUZE ENPANADILAK
ENTSALADAREKIN
JOGURTA

18 **KCAL.295**
H.C.34 LIP.6 P.18 KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PERRETXIKOEKIN
SASOIKO FRUTA

19 **KCAL.480**
H.C.43 LIP.12 P.27 EKO KM 0

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
TXOKOLATE BAKLAVA
SASOIKO FRUTA

20 **KCAL.502**
H.C.73 LIP.9 P.23 KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
URDAIAZPIKO ETA GAZTA PIZZA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

23

24

25

26

27

30

31

LUNES

2 KCAL.411
H.C.60 LIP:8 P:6 KM 0

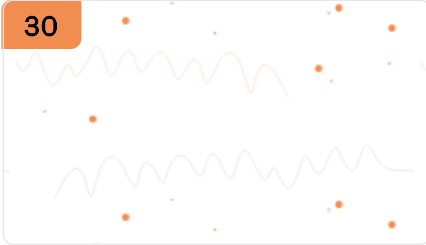
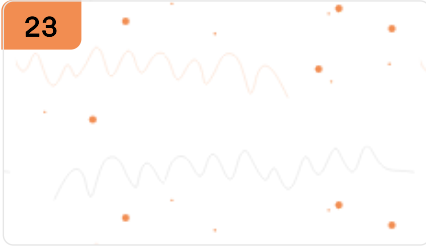
VAINAS CON REFRITO
 50g
 HUEVOS FRITOS
 CON PATATAS GAJO
 FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.511
H.C.70 LIP:15 P:11 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
 50g
 CROQUETAS DE JAMÓN
 CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.366
H.C.58 LIP:10 P:10 KM 0

ROMANESCU AL AJILLO
 50g
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO
 CON TOMATE LAMINADO
 FRUTA DE TEMPORADA



MARTES

3 KCAL.416
H.C.62 LIP:4 P:17 KM 0

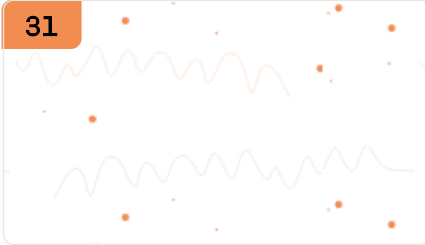
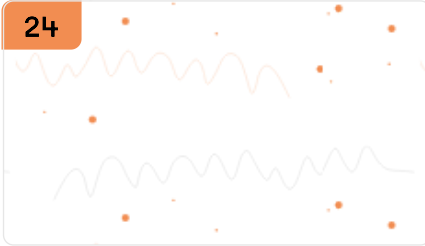
ARROZ CAMPESTRE
 BACALAO ENHARINADO
 CON PIPERRADA
 FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.396
H.C.42 LIP:9 P:28 KM 0

LENTEJAS GUIADAS
 MERLUZA AL HORNO
 EN SALSA VERDE
 YOGUR
 FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.528
H.C.77 LIP:19 P:12 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
 EMPANADILLAS DE ATÚN
 CON ENSALADA
 YOGUR
 FRUTA DE TEMPORADA



MIÉRCOLES

4 KCAL.640
H.C.40 LIP:30 P:32 KM 0

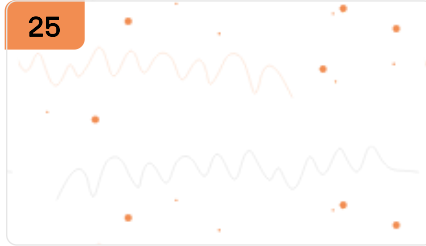
CREMA DE CALABACÍN
 MUSLO DE POLLO ASADO
 EN PEPITORIA
 YOGUR
 FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.502
H.C.80 LIP:8 P:7 KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
 PURÉ DE VERDURAS
 ARROZ CON TOMATE CASERO
 FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.295
H.C.34 LIP:6 P:18 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
 LOMO DE CERDO ADOBADO
 CON CHAMPIÑONES
 FRUTA DE TEMPORADA



JUEVES Mahi-Mahi

5 KCAL.543
H.C.48 LIP:25 P:25 KM 0

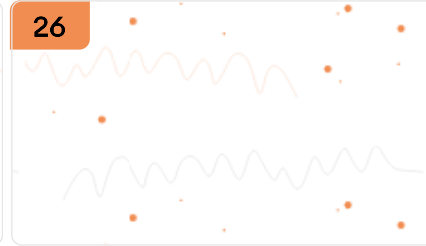
ALUBIAS ROJAS CON BERZA
 FILETE DE PERNIL
 CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
 QUESO CON MEMBRILLO
 FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.513
H.C.55 LIP:25 P:12 KM 0

PISTO
 CANELONES DE MONTAÑA
 FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.480
H.C.43 LIP:12 P:27 KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS
 PECHUGA DE POLLO
 CON PIMIENTOS
 BAKLAVA DE CHOCOLATE
 FRUTA DE TEMPORADA



VIERNES



13 KCAL.491
H.C.62 LIP:9 P:33 KM 0

PASTA A LA BOLOÑESA
 PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.502
H.C.73 LIP:9 P:23 KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO
 PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
 CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA



ALÉRGENOS



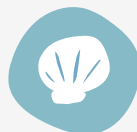
Glutena



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 jasangarria



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

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

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.