

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

2 **KCAL.631**
H.C.91 LIP:11 P:8 KM 0

LEKAK OLIO ERREAZ
/ BORRAJA OLIO ERREAREKIN
50 / 50
ARRAUTZA FRIJITUA
GAJO PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

3 **KCAL.640**
H.C.95 LIP:6 P:26 KM 0

LANDAKO ARROZA
/ ENTSALADA MISTOA
/ BAKAILAOA IRINEZTATUTA
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

4 **KCAL.984**
H.C.61 LIP:46 P:48 KM 0

KALABAZIN KREMA
/ BARAZKI MENESTRA
/ OILASKO IZTER ERREA
PEPITORIA SALTSAN
JOGURTA

5 **KCAL.517**
H.C.73 LIP:15 P:22 KM 0

BABARRUN GORRIAK AZAREKIN
/ SAKRAMENTUAK
GAZTA IRASAGARRAREKIN

6

9 **KCAL.786**
H.C.107 LIP:23 P:16 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/ PORRUSALDA
URDAIAZPIKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

10 **KCAL.608**
H.C.64 LIP:13 P:43 KM 0

ELTZEKO DILISTAK
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ
LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN
JOGURTA

11 **KCAL.771**
H.C.122 LIP:11 P:10 KM 0

BARAZKI PUREA
/ ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
SASOIKO FRUTA

12 **KCAL.631**
H.C.71 LIP:28 P:18 KM 0

ENTSALADA GAZTA FRESKOAREKIN
/ MENDI KANELOIAK
SASOIKO FRUTA

13 **KCAL.755**
H.C.95 LIP:13 P:50 EKO KM 0

PASTA BOLONESA ERARA
/ ESPINAKAK PATATAREKIN
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN
SASOIKO FRUTA

16 **KCAL.563**
H.C.88 LIP:15 P:14 KM 0

ROMANESKOA BARATXURI KUTSUAREKIN
/ ZERBA GISATUAK
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

17 **KCAL.726**
H.C.111 LIP:18 P:18 KM 0

BARAZKI PAELLA
/ PISTOA
/ HEGALUZE ENPANADILAK
ENTSALADAREKIN
JOGURTA

18 **KCAL.453**
H.C.52 LIP:9 P:27 KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
/ ZERBAK PATATAREKIN
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PERRETXIKOEKIN
SASOIKO FRUTA

19 **KCAL.642**
H.C.83 LIP:23 P:18 KM 0

PATATA ARABIARRAK
/ ETXEKO KEBAB-A JOGURT SALTSAREKIN
TXOKOLATE BAKLAVA

20 **KCAL.772**
H.C.111 LIP:13 P:35 KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
/ URDAIAZPIKO ETA GAZTA PIZZA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

23

24

25

26

27

30

31

LUNES

2 KCAL.631
H.C.91 LIP:11 P:8 KM 0

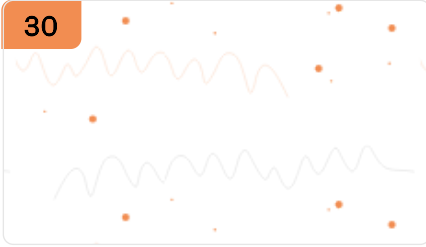
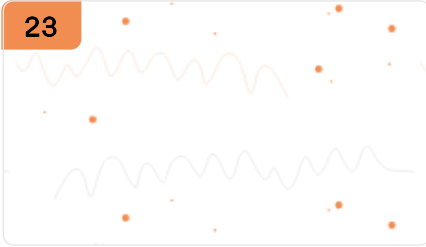
VAINAS CON REFRITO
/ BORRAJA CON REFRITO DE AJOS
/ HUEVOS FRITOS
CON PATATAS GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.786
H.C.107 LIP:23 P:16 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
/ PORRUSALDA
/ CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.563
H.C.88 LIP:15 P:14 KM 0

ROMANESCU AL AJILLO
/ ACELGAS GUIADAS
/ TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA



MARTES

3 KCAL.640
H.C.95 LIP:6 P:26 KM 0

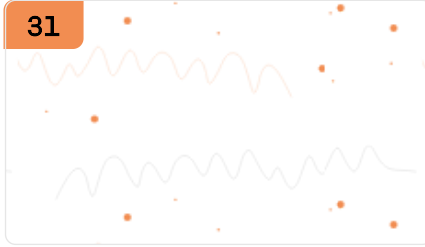
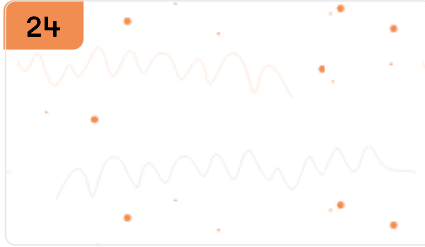
ARROZ CAMPESTRE
/ ENSALADA MIXTA
/ BACALAO ENHARINADO
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.608
H.C.64 LIP:13 P:43 KM 0

LENTEJAS GUIADAS
/ BRÓCOLI CON REFRITO
/ MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.726
H.C.111 LIP:18 P:18 KM 0

PAELLA DE VERDURAS
/ PISTO
/ EMPANADILLAS DE ATÚN
CON ENSALADA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA



MIÉRCOLES

4 KCAL.984
H.C.61 LIP:46 P:48 KM 0

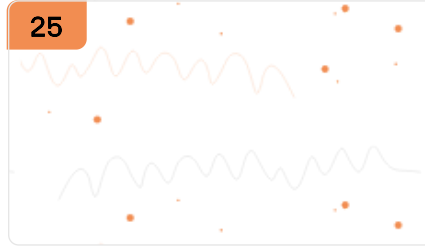
CREMA DE CALABACÍN
/ MENESTRA DE VERDURAS
/ MUSLO DE POLLO ASADO
EN PEPITORIA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.771
H.C.122 LIP:11 P:10 KM 0

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

18 KCAL.453
H.C.52 LIP:9 P:27 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
/ ACELGAS CON PATATAS
/ LOMO DE CERDO ADOBADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA



JUEVES Mahi-Mahi

5 KCAL.517
H.C.73 LIP:15 P:22 KM 0

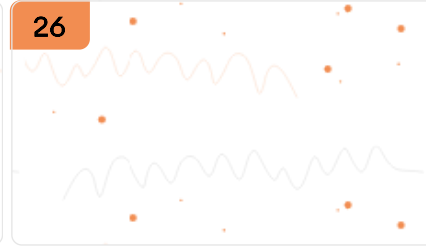
ALUBIAS ROJAS CON BERZA
/ SACRAMENTOS
QUESO CON MEMBRILLO
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.631
H.C.71 LIP:28 P:18 KM 0

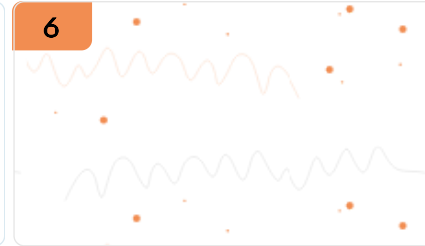
ENSALADA CON QUESO FRESCO
/ CANELONES DE MONTAÑA
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.642
H.C.83 LIP:23 P:18 KM 0

PATATAS ÁRABES
/ KEBAB CASERO CON SALSA DE YOGUR
BAKLAVA DE CHOCOLATE
FRUTA DE TEMPORADA



VIERNES



13 KCAL.755
H.C.95 LIP:13 P:50 EKO KM 0

PASTA A LA BOLOÑESA
/ ESPINACAS CON PATATAS
/ PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.772
H.C.111 LIP:13 P:35 KM 0

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



ALÉRGENOS



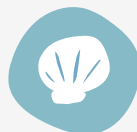
Glutena



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 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

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.