

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

6

7 **KCAL.485**
H.C.69 LIP:11 P:10

KALABAZIN PUREA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

8 **KCAL.381**
H.C.48 LIP:5 P:12

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
PERRETIXIKOEKIN
JOGURTA

9 **KCAL.354**
H.C.35 LIP:10 P:22

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
OILASKO BULARKIA
GAZTA SALTSAREKIN
ERREGE ROSKOIA

10 **KCAL.438**
H.C.56 LIP:8 P:26

ELTZEKO DILISTAK
LEGATZA LABEAN
SAL TSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

13 **KCAL.548**
H.C.53 LIP:16 P:17

KALABAZA KREMA
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

14 **KCAL.395**
H.C.47 LIP:4 P:28

HARAGI PAELLA
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN
JOGURTA

15 **KCAL.697**
H.C.55 LIP:31 P:35

GARBATZUAK ERREGOSIAK
OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

16 **KCAL.538**
H.C.75 LIP:21 P:10

PASTA ETXEKO TOMATEREKIN
BAKAILAO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

17 **KCAL.530**
H.C.54 LIP:14 P:10

PORRUPATATA
FRANTZIAR TORTILA
PERRETIXIKOEKIN
SASOIKO FRUTA

20

21

22 **KCAL.358**
H.C.47 LIP:4 P:12

BARAZKI PUREA
ARRAUTZAK BEXAMELAREKIN
LETXUGAREKIN
JOGURTA

23 **KCAL.440**
H.C.32 LIP:19 P:22

KUSKUSA BARAZKITXOEKIN
TXAHALKI GISATUA
ETXEKO BIZKOTXOA

24 **KCAL.550**
H.C.81 LIP:4 P:18

LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN
PASTA BOLOGNESAREKIN BEGETALAREKIN
SASOIKO FRUTA

27 **KCAL.450**
H.C.48 LIP:10 P:15

BROKOLIA OLIO ERREAZ
HARAGI ALBONDIGA
SASOIKO FRUTA

28 **KCAL.465**
H.C.58 LIP:11 P:22

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA LABEAN
KOXKERA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

29 **KCAL.493**
H.C.57 LIP:15 P:25

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
OILASKO BULARKIA ENPANATUA
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

30 **KCAL.359**
H.C.45 LIP:9 P:20

3 DELIZIADUN ARROZA
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
ENTSALADAREKIN
FLANA

31 **KCAL.418**
H.C.56 LIP:7 P:9

4 BARAZKIETAKO PUREA
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

6

7 **KCAL.485**
H.C.69 LIP:11 P:10 **KM 0**

PURÉ DE CALABACÍN
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

8 **KCAL.381**
H.C.48 LIP:5 P:12 **KM 0**

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON CHAMPIÑONES
YOGUR

9 **KCAL.354**
H.C.35 LIP:10 P:22 **EKO KM 0**

SOPA CASERA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE QUESO
ROSCÓN DE REYES

10 **KCAL.438**
H.C.56 LIP:8 P:26 **KM 0**

LENTEJAS GUIADAS
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

13 **KCAL.548**
H.C.53 LIP:16 P:17 **KM 0**

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

14 **KCAL.395**
H.C.47 LIP:4 P:28 **KM 0**

PAELLA DE CARNE PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
YOGUR

15 **KCAL.697**
H.C.55 LIP:31 P:35 **KM 0**

GARBANZOS ESTOFADOS
MUSLO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

16 **KCAL.538**
H.C.75 LIP:21 P:10 **EKO KM 0**

PASTA CON TOMATE CASERO
CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

17 **KCAL.530**
H.C.54 LIP:14 P:10 **KM 0**

PORRUPATATA
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

20

21

22 **KCAL.358**
H.C.47 LIP:4 P:12 **KM 0**

PURÉ DE VERDURAS
HUEVOS CON BECHAMEL CON LECHUGA
YOGUR

23 **KCAL.440**
H.C.32 LIP:19 P:22 **KM 0**

CUSCUS CON VERDURITAS
TERNERA GUISADA BIZCOCHO CASERO

24 **KCAL.550**
H.C.81 LIP:4 P:18 **KM 0 EKO**

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA
PASTA CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

27 **KCAL.450**
H.C.48 LIP:10 P:15 **KM 0**

BRÓCOLI CON REFRITO
ALBÓNDIGAS MIXTAS
FRUTA DE TEMPORADA

28 **KCAL.465**
H.C.58 LIP:11 P:22 **KM 0**

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA AL HORNO EN SALSA KOXKERA
FRUTA DE TEMPORADA

29 **KCAL.493**
H.C.57 LIP:15 P:25 **KM 0**

GARBANZOS CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

30 **KCAL.359**
H.C.45 LIP:9 P:20 **KM 0**

ARROZ TRES DELICIAS
LOMO DE CERDO ADOBADO CON ENSALADA
FLAN

31 **KCAL.418**
H.C.56 LIP:7 P:9 **KM 0**

PURÉ DE 4 VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON TOMATE LAMINADO
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.