

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

6

7 **KCAL.745**  
H.C.106 LIP:16 P:14

KALABAZIN PUREA  
/ ZERBA GISATUAK  
50 / 50  
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK  
ENTSALADAREKIN  
17 50 10 10 10 10 10 10 10 10  
SASOIKO FRUTA

8 **KCAL.585**  
H.C.73 LIP:7 P:18

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN  
/ PISTOA  
50 /  
PATATA TORTILA LABEAN  
PERRETIXOEKIN  
50 10  
JOGURTA  
1

9 **KCAL.684**  
H.C.68 LIP:24 P:29

ETXEKO GALET ZOPA ARRAUTZA EGOSIAREKIN  
/  
10 10 /  
OILASKO DELIZIAK  
GAZTA SALTSAREKIN  
50 10 10 10 10 10 10 10 10 10  
ERREGE ROSKOIA  
10 10 10 10 10 10 10 10 10 10

10 **KCAL.673**  
H.C.86 LIP:11 P:40

ELTZEKO DILISTAK  
/ ESPINAKAK PATATAREKIN  
10 / 50  
LEGATZA LABEAN  
SALTSA BERDEAN  
10  
SASOIKO FRUTA

13 **KCAL.843**  
H.C.81 LIP:24 P:25

KALABAZA KREMA  
/ BARAZKI MENESTRA  
50 /  
HANBURGESA  
JARDINERA ERARA  
10  
SASOIKO FRUTA

14 **KCAL.633**  
H.C.75 LIP:6 P:43

HARAGI PAELLA  
/ ENTSALADA MISTOA  
50 /  
PALOMETA LABEAN  
ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN  
10  
JOGURTA  
1

15 **KCAL.1072**  
H.C.84 LIP:47 P:53

GARBATZUAK ERREGOSIAK  
/ BORRAJA PATATEKIN  
50 / 50  
OILASKO IZTER ERREA  
PIPERREKIN  
SASOIKO FRUTA

16 **KCAL.993**  
H.C.114 LIP:45 P:26

PASTA HEGALUZE BOLOGNESAREKIN  
/  
10 10 /  
BAKAILAO KROKETAK  
ENTSALADAREKIN  
10 10 10 10 10 10 10 10 10 10  
SASOIKO FRUTA

17 **KCAL.814**  
H.C.83 LIP:21 P:14

PORRUPATATA  
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ  
50 / 50  
FRANTZIAR TORTILA  
PERRETIXOEKIN  
10  
SASOIKO FRUTA

20

21

22 **KCAL.550**  
H.C.71 LIP:6 P:17

BARAZKI PUREA  
/ ILAR TIPULAZTATUEKIN  
50 /  
ARRAUTZAK BEXAMELAREKIN  
LETXUGAREKIN  
10 10 10 10 10 10 10 10 10 10  
JOGURTA  
1

23 **KCAL.676**  
H.C.48 LIP:29 P:33

KUSKUSA BARAZKITXOEKIN  
/  
10 /  
MAFE-A  
ETXEKO BIZKOTXOA  
10 10 10

24 **KCAL.845**  
H.C.124 LIP:5 P:27

LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN  
/  
50 /  
PASTA BOLOGNESAREKIN BEGETALAREKIN  
10 10 10 10 10 10 10 10 10 10  
SASOIKO FRUTA

27 **KCAL.691**  
H.C.73 LIP:15 P:23

BROKOLIA OLIO ERREAZ  
/ ZERBAK PATATAREKIN  
50 / 50  
HARAGI ALBONDIGA  
10  
SASOIKO FRUTA

28 **KCAL.714**  
H.C.89 LIP:16 P:33

PATATAK ERRIOXAR ERARA  
/ PORRUPATATA  
50 / 50  
LEGATZA LABEAN  
KOXKERA SALTSAN  
10  
SASOIKO FRUTA

29 **KCAL.758**  
H.C.87 LIP:23 P:37

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
/ ESPINAKAK BARATXURIAKIN  
/  
OILASKO BULARKIA ENPANATUA  
PERRETIXO BARATXURIEKIN  
10  
SASOIKO FRUTA

30 **KCAL.405**  
H.C.72 LIP:6 P:9

ARROZ FRIJITUA GANBEKIN  
/  
10 10 /  
UDABERRI-BIRIBILKI  
SALTSA GAZI-GOZOAREKIN  
10 10 10 10 10 10 10 10 10 10  
FLANA  
1

31 **KCAL.643**  
H.C.85 LIP:10 P:13

4 BARAZKIETAKO PUREA  
/ BARAZKI MENESTRA  
/  
PATATA TORTILA LABEAN  
TOMATE XERRATUAREKIN  
10 10 10 10 10 10 10 10 10 10  
SASOIKO FRUTA

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES Mahi-Mahi**

**VIERNES**

**6**

**7** **KCAL.745**  
**H.C.106 LIP:16 P:14** **KM 0**

PURÉ DE CALABACÍN  
/ ACELGAS GUIADAS  
50% / 50%  
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO  
CON ENSALADA  
100% 50% 50% 50% 50% 50%  
FRUTA DE TEMPORADA

**8** **KCAL.585**  
**H.C.73 LIP:7 P:18** **KM 0**

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA  
/ PISTO  
50% / 50%  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON CHAMPIÑONES  
50% 50%  
YOGUR  
100%

**9** **KCAL.684**  
**H.C.68 LIP:24 P:29** **EKO 0 KM 0**

SOPA CASERA DE GALETS CON HUEVO DURO  
/  
50% 50% /  
DELICIAS DE POLLO  
CON SALSA DE QUESO  
50% 50% 50% 50% 50% 50%  
ROSCÓN DE REYES  
50% 50% 50% 50% 50% 50%

**10** **KCAL.673**  
**H.C.86 LIP:11 P:40** **KM 0**

LENTEJAS GUIADAS  
/ ESPINACAS CON PATATAS  
50% / 50%  
MERLUZA AL HORNO  
EN SALSA VERDE  
100%  
FRUTA DE TEMPORADA

**13** **KCAL.843**  
**H.C.81 LIP:24 P:25** **KM 0**

CREMA DE CALABAZA  
/ MENESTRA DE VERDURAS  
50% /  
HAMBURGUESA  
A LA JARDINERA  
100%  
FRUTA DE TEMPORADA

**14** **KCAL.633**  
**H.C.75 LIP:6 P:43** **KM 0**

PAELLA DE CARNE  
/ ENSALADA MIXTA  
50% / 50%  
PALOMETA AL HORNO  
CON SALSA DE TOMATE NATURAL  
100%  
YOGUR  
100%

**15** **KCAL.1072**  
**H.C.84 LIP:47 P:53** **KM 0**

GARBANZOS ESTOFADOS  
/ BORRAJA CON PATATAS  
50% / 50%  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA

**16** **KCAL.993**  
**H.C.114 LIP:45 P:26** **EKO KM 0**

PASTA CON BOLOÑESA DE ATÚN  
/  
50% 50% /  
CROQUETAS DE BACALAO  
CON ENSALADA  
50% 50% 50% 50% 50%  
FRUTA DE TEMPORADA

**17** **KCAL.814**  
**H.C.83 LIP:21 P:14** **KM 0**

PORRUPATATA  
/ BRÓCOLI CON REFRITO  
50% / 50%  
TORTILLA FRANCESA  
CON CHAMPIÑONES  
50%  
FRUTA DE TEMPORADA

**20**

**21**

**22** **KCAL.550**  
**H.C.71 LIP:6 P:17** **KM 0**

PURÉ DE VERDURAS  
/ GUIANTES ENCEBOLLADOS  
50% /  
HUEVOS CON BECHAMEL  
CON LECHUGA  
50% 50% 50% 50% 50%  
YOGUR  
100%

**23** **KCAL.676**  
**H.C.48 LIP:29 P:33** **EKO**

CUSCUS CON VERDURITAS  
/  
50% /  
MAFE  
BIZCOCHO CASERO  
50% 50%

**24** **KCAL.845**  
**H.C.124 LIP:5 P:27** **KM 0 EKO**

EGUN BERDEA - DÍA VERDE  
/  
VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA  
/  
50% /  
PASTA CON BOLOÑESA VEGETAL  
50% 50% 50% 50%  
FRUTA DE TEMPORADA

**27** **KCAL.691**  
**H.C.73 LIP:15 P:23** **KM 0**

BRÓCOLI CON REFRITO  
/ ACELGAS CON PATATAS  
50% / 50%  
ALBÓNDIGAS MIXTAS  
100%  
FRUTA DE TEMPORADA

**28** **KCAL.714**  
**H.C.89 LIP:16 P:33** **KM 0**

PATATAS A LA RIOJANA  
/ PORRUPATATA  
50% / 50%  
MERLUZA AL HORNO  
EN SALSA KOXKERA  
100%  
FRUTA DE TEMPORADA

**29** **KCAL.758**  
**H.C.87 LIP:23 P:37** **KM 0**

GARBANZOS CON VERDURAS  
/ ESPINACAS AL AJILLO  
/  
PECHUGA DE POLLO EMPANADA  
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
50%  
FRUTA DE TEMPORADA

**30** **KCAL.405**  
**H.C.72 LIP:6 P:9** **KM 0**

ARROZ FRITO CON GAMBAS  
/  
50% 50% /  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
CON SALSA AGRIDULCE  
50% 50% 50%  
FLAN  
100%

**31** **KCAL.643**  
**H.C.85 LIP:10 P:13** **KM 0**

PURÉ DE 4 VERDURAS  
/ MENESTRA DE VERDURAS  
/  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON TOMATE LAMINADO  
50% 50% 50%  
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

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
<b>COMIDA</b> ☀️	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
<b>CENAS</b> 🌙	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.