

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
PERRETXIKOEKIN
JOGURTA

9 **KCAL.377**
H.C.46 LIP.7 P.22

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
OILASKO BULARKIA
GAZTA SALTSAREKIN
SASOIKO FRUTA

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
PERRETXIKOEKIN
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
SASOIKO FRUTA

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
PERRETXIKO 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

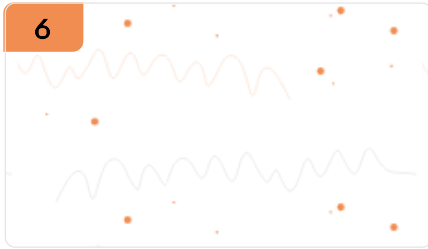
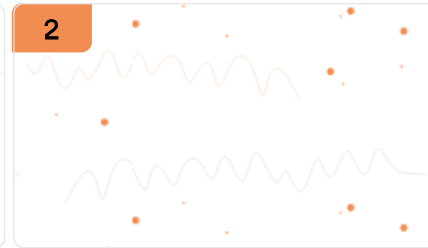
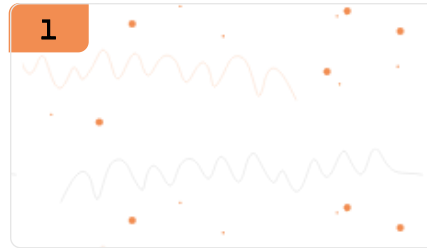
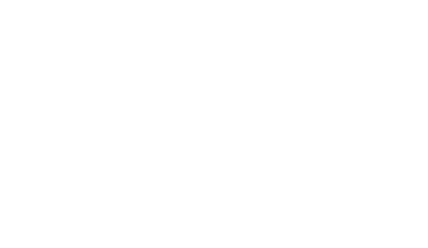
LUNES

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.377
H.C.46 LIP:7 P:22 EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO
CON SALSA DE QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

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

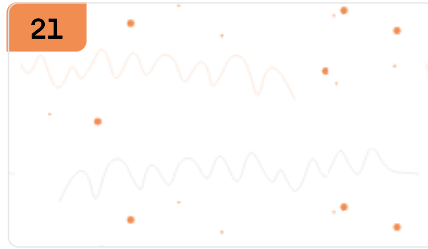
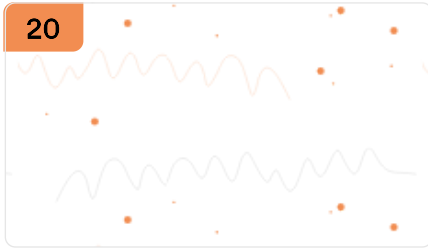
GARBANZOS ESTOFADOS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

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



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



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

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.