

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

3

KCAL.453
H.C.41 LIP:17 P:23

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
 TXERRI XOLOMO FRESKOA
 ENTSALADAREKIN
 SASOIKO FRUTA

4

KCAL.293
H.C.35 LIP:12 P:11

KALABAZA PUREA
 FRANTZIAR TORTILA
 TXIPS PATATEKIN
 JOGURTA

5

KCAL.449
H.C.58 LIP:10 P:27

DILISTA ERREGOSIAK
 BAKAILAOA LABEAN
 SALTSA BERDEAN
 SASOIKO FRUTA

6

KCAL.419
H.C.45 LIP:11 P:27

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN
 OILASKO BULARKIA ENPANATUA
 PIKILLO SALTSAN
 JOGURTA

7

KCAL.551
H.C.78 LIP:1 P:8

PORRUSALDA
 PASTA PISTOAREKIN
 SASOIKO FRUTA

10

KCAL.572
H.C.55 LIP:13 P:19

BROKOLIA OLIO ERREAZ
 HANBURGESA
 ESPANIAR SALTSAN
 SASOIKO FRUTA

11

KCAL.408
H.C.47 LIP:9 P:26

LANDAKO ARROZA
 LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
 PERRETXIKO BARATXURIEKIN
 JOGURTA

12

KCAL.407
H.C.56 LIP:7 P:8

ASKOTARIKO BARAZKI PUREA
 URDAIAZPIKO KROKETAK
 LETXUGAREKIN
 SASOIKO FRUTA

13

KCAL.559
H.C.49 LIP:32 P:19

PASTA NAPOLITANA ERARA
 HEGAZTI SALTXTXAK
 ENTSALADAREKIN
 GREZIAR JOGURTA

14

KCAL.619
H.C.60 LIP:24 P:22

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
 TXERRI PERNILA
 PIPERREKIN
 SASOIKO FRUTA

17

KCAL.457
H.C.54 LIP:6 P:30

DILISTAK BARAZKIEKIN
 OILASKO BULARKIA
 PIPERREKIN
 SASOIKO FRUTA

18

KCAL.478
H.C.58 LIP:10 P:30

MAKARROIAK KARBONARA ERARA
 PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN
 SASOIKO FRUTA

19

KCAL.460
H.C.43 LIP:5 P:13

BARAZKI MENESTRA
 PATATA TORTILA LABEAN
 PISTOAREKIN
 JOGURTA

20

KCAL.394
H.C.62 LIP:6 P:23

LETRA ZOPA
 BAKAILAOA BIZKAITAR ERARA
 OKIN PATATEKIN
 ERROSKILAK

21

KCAL.502
H.C.42 LIP:17 P:23

BARAZKI KREMA
 TXERRI XOLOMO FRESKOA
 ENTSALADAREKIN
 SASOIKO FRUTA

24

KCAL.437
H.C.40 LIP:10 P:14

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
 HARAGI ALBONDIGA
 EHIZA SALTSAN
 SASOIKO FRUTA

25

KCAL.173
H.C.20 LIP:6 P:6

BARBARRUN TXURI GISATUAK
 ARRAUTZA FRIJITUA
 PERRETXIKOEKIN
 JOGURTA

26

KCAL.472
H.C.45 LIP:16 P:13

KALABAZIN KREMA
 TXERRI GISATUA
 SASOIKO FRUTA

27

KCAL.489
H.C.67 LIP:17 P:15

GARBATZUAK ERREGOSIAK
 URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK
 LETXUGAREKIN
 SASOIKO FRUTA

28

KCAL.524
H.C.67 LIP:19 P:19

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
 ARRINA FRESKOA LABEAN
 BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
 SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

3 **KCAL.453**
H.C.41 LIP:17 P:23

EKO **KM 0**

SOPA CASERA DE FIDEOS
 LOMO FRESCO DE CERDO CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

4 **KCAL.293**
H.C.35 LIP:12 P:11

KM 0

PURÉ DE CALABAZA
 TORTILLA FRANCESA CON PATATAS CHIPS
 YOGUR

5 **KCAL.449**
H.C.58 LIP:10 P:27

KM 0

ESTOFADO DE LENTEJAS
 BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE
 FRUTA DE TEMPORADA

6 **KCAL.419**
H.C.45 LIP:11 P:27

KM 0

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
 PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN SALSA PIQUILLO
 YOGUR

7 **KCAL.551**
H.C.78 LIP:1 P:8

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
 PORRUSALDA
 PASTA CON PISTO
 FRUTA DE TEMPORADA

10 **KCAL.572**
H.C.55 LIP:13 P:19

KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
 HAMBURGUESA EN SALSA ESPAÑOLA
 FRUTA DE TEMPORADA

11 **KCAL.408**
H.C.47 LIP:9 P:26

KM 0

ARROZ CAMPESTRE MERLUZA REBOZADA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
 YOGUR

12 **KCAL.407**
H.C.56 LIP:7 P:8

KM 0

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
 CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

13 **KCAL.559**
H.C.49 LIP:32 P:19

KM 0

PASTA NAPOLITANA
 SALCHICHAS DE AVE CON ENSALADA
 YOGUR GRIEGO

14 **KCAL.619**
H.C.60 LIP:24 P:22

GARBANZOS CON VERDURAS
 FILETE DE PERNIL CON PIMIENTOS
 FRUTA DE TEMPORADA

17 **KCAL.457**
H.C.54 LIP:6 P:30

KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA
 PECHUGA DE POLLO CON PIMIENTOS
 FRUTA DE TEMPORADA

18 **KCAL.478**
H.C.58 LIP:10 P:30

KM 0

MACARRONES A LA CARBONARA
 PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

19 **KCAL.460**
H.C.43 LIP:5 P:13

KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PISTO
 YOGUR

20 **KCAL.394**
H.C.62 LIP:6 P:23

KM 0

SOPA DE LETRAS
 BACALAO A LA VIZCAÍNA CON PATATAS PANADERA
 ROSQUILLAS

21 **KCAL.502**
H.C.42 LIP:17 P:23

KM 0

CREMA DE VERDURAS
 LOMO FRESCO DE CERDO CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

24 **KCAL.437**
H.C.40 LIP:10 P:14

KM 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA
 FRUTA DE TEMPORADA

25 **KCAL.173**
H.C.20 LIP:6 P:6

KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
 HUEVOS FRITOS CON CHAMPIÑONES
 YOGUR

26 **KCAL.472**
H.C.45 LIP:16 P:13

KM 0

CREMA DE CALABACÍN
 GUISO DE CERDO
 FRUTA DE TEMPORADA

27 **KCAL.489**
H.C.67 LIP:17 P:15

KM 0

GARBANZOS ESTOFADOS
 FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

28 **KCAL.524**
H.C.67 LIP:19 P:19

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
PESCADO FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
 FRUTA DE TEMPORADA

Proteína vegetal

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.