

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA MAHI MAHI

## OSTIRALA

3

KCAL.696  
H.C.62 LIP:26 P:35

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN  
/ ILAR TIPULAZTATUEKIN  
/ TXERRI XOLOMO FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

4

KCAL.450  
H.C.53 LIP:18 P:18

KALABAZA PUREA  
/ PISTOA  
/ FRANTZIAR TORTILA  
TXIPS PATATEKIN  
JOGURTA

5

KCAL.690  
H.C.88 LIP:15 P:41

DILISTA ERREGOSIAK  
/ ENTSALADA MISTOA  
/ BAKAILAOA LABEAN  
SALTSA BERDEAN  
SASOIKO FRUTA

6

KCAL.662  
H.C.70 LIP:18 P:41

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN  
/ OILASKO BULARKIA ENPATATUA  
PIKILLO SALTSAN  
MAMIA

7

KCAL.847  
H.C.120 LIP:1 P:12

PORRUSALDA  
/ PASTA PISTOAREKIN  
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.879  
H.C.84 LIP:19 P:29

BROKOLIA OLIO ERREAZ  
/ ZERBA GISATUAK  
/ HANBURGESA  
ESPAINIAR SALTSAN  
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.627  
H.C.72 LIP:13 P:40

LANDAKO ARROZA  
/ ENTSALADA ILUSTRATUA  
/ LEGATZA ARRAUTZEZTATUA  
PERRETXIKO BARATXURIEKIN  
JOGURTA

12

KCAL.625  
H.C.86 LIP:10 P:11

ASKOTARIKO BARAZKI PUREA  
/ BARAZKI MENESTRA  
/ URDAIAZPIKO KROKETAK  
LETXUGAREKIN  
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.344  
H.C.53 LIP:6 P:12

ORIATIKI (GREZIAR PASTA ENTSALADA)  
/ GYROS TZATZIKI SALTSAREKIN  
GREZIAR JOGURTA

14

KCAL.951  
H.C.91 LIP:36 P:33

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
/ ESPINAKAK PATATAREKIN  
/ TXERRI PERNILA  
PIPERREKIN  
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.702  
H.C.63 LIP:8 P:45

DILISTAK BARAZKIEKIN  
/ AZALOREA OLIO ERREAZ  
/ OILASKO BULARKIA  
PIPERREKIN  
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.734  
H.C.89 LIP:15 P:45

MAKARROIAK KARBONARA ERARA  
/ LANDA ENTSALADA  
/ PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN  
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.707  
H.C.65 LIP:7 P:20

BARAZKI MENESTRA  
/ ILAR TIPULAZTATUEKIN  
/ PATATA TORTILA LABEAN  
PISTOAREKIN  
JOGURTA

20

KCAL.605  
H.C.94 LIP:8 P:35

LETRA ZOPA  
/ BAKAILAOA BIZKAITAR ERARA  
OKIN PATATEKIN  
ERROSKILAK

21

KCAL.771  
H.C.64 LIP:26 P:34

BARAZKI KREMA  
/ LEKAK OLIO ERREAZ  
/ TXERRI XOLOMO FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

24

KCAL.672  
H.C.61 LIP:15 P:21

AZALOREA PIPERRAUTSETAN  
/ BORRAJA PATATEKIN  
/ HARAGI ALBONDIGA  
EHIZA SALTSAN  
SASOIKO FRUTA

25

KCAL.266  
H.C.30 LIP:8 P:8

BARBARRUN TXURI GISATUAK  
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ  
/ ARRAUTZA FRIJITUA  
PERRETXIKOEKIN  
JOGURTA

26

KCAL.726  
H.C.69 LIP:24 P:20

KALABAZIN KREMA  
/ ENTSALADA MISTOA  
/ TXERRI GISATUA  
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.675  
H.C.83 LIP:25 P:24

ELTZE ANDALUZIARRA  
/ URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK  
LETXUGAREKIN  
OLIO OPILAK

28

KCAL.805  
H.C.103 LIP:28 P:29

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

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES Mahi-Mahi**

**VIERNES**

**3** KCAL.696  
H.C.62 LIP:26 P:35 EKO 0

SOPA CASERA DE FIDEOS  
/ GUI SANTES ENCEBOLLADOS  
/ LOMO FRESCO DE CERDO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**4** KCAL.450  
H.C.53 LIP:18 P:16 0

PURÉ DE CALABAZA  
/ PISTO  
TORTILLA FRANCESA  
CON PATATAS CHIPS  
YOGUR

**5** KCAL.690  
H.C.88 LIP:15 P:41 0

ESTOFADO DE LENTEJAS  
/ ENSALADA MIXTA  
BACALAO AL HORNO  
EN SALSA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

**6** KCAL.662  
H.C.70 LIP:18 P:41 0

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO  
/ PECHUGA DE POLLO EMPANADA  
EN SALSA PIQUILLO  
CUAJADA

**7** KCAL.847  
H.C.120 LIP:1 P:12 0

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

**10** KCAL.879  
H.C.84 LIP:19 P:29 0

BRÓCOLI CON REFRITO  
/ ACELGAS GUI SADAS  
HAMBURGUESA  
EN SALSA ESPAÑOLA  
FRUTA DE TEMPORADA

**11** KCAL.627  
H.C.72 LIP:13 P:40 0

ARROZ CAMPESTRE  
/ ENSALADA ILUSTRADA  
MERLUZA REBOZADA  
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
YOGUR

**12** KCAL.625  
H.C.86 LIP:10 P:11 0

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

**13** KCAL.344  
H.C.53 LIP:6 P:12 EKO 0

ORIATIKI (ENSALADA GRIEGA DE PASTA)  
/ GYROS CON SALSA TZATZIKI  
YOGUR GRIEGO

**14** KCAL.951  
H.C.91 LIP:36 P:33 0

GARBANZOS CON VERDURAS  
/ ESPINACAS CON PATATAS  
FILETE DE PERNIL  
CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA

**17** KCAL.702  
H.C.83 LIP:8 P:45 0

LENTEJAS A LA JARDINERA  
/ COLIFLOR CON REFRITO  
PECHUGA DE POLLO  
CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA

**18** KCAL.734  
H.C.89 LIP:15 P:45 EKO 0

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

**19** KCAL.707  
H.C.65 LIP:7 P:20 0

MENESTRA DE VERDURAS  
/ GUI SANTES ENCEBOLLADOS  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON PISTO  
YOGUR

**20** KCAL.605  
H.C.94 LIP:8 P:35 0

SOPA DE LETRAS  
/ BACALAO A LA VIZCAÍNA  
CON PATATAS PANADERA  
ROSQUILLAS

**21** KCAL.771  
H.C.64 LIP:26 P:34 0

CREMA DE VERDURAS  
/ VAINAS CON REFRITO  
LOMO FRESCO DE CERDO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**24** KCAL.672  
H.C.61 LIP:15 P:21 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN  
/ BORRAJA CON PATATAS  
ALBÓNDIGAS MIXTAS  
EN SALSA CAZADORA  
FRUTA DE TEMPORADA

**25** KCAL.266  
H.C.30 LIP:8 P:8 0

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS  
/ BRÓCOLI CON REFRITO  
HUEVOS FRITOS  
CON CHAMPIÑONES  
YOGUR

**26** KCAL.726  
H.C.69 LIP:24 P:20 0

CREMA DE CALABACÍN  
/ ENSALADA MIXTA  
GUI SO DE CERDO  
FRUTA DE TEMPORADA

**27** KCAL.675  
H.C.83 LIP:25 P:24 0

PUCHERO ANDALUZ  
/ FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO  
CON LECHUGA  
TORTAS DE ACEITE

**28** KCAL.805  
H.C.103 LIP:28 P:29 0

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

Proteína vegetal

## 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
<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.