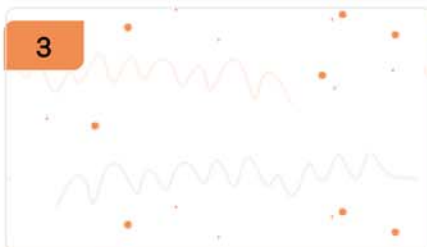


ASTELEHENA

3



ASTEARTEA

4 KCAL.511
H.C.43 LIP:13 P:16 KM 0

4 BARAZKIETAKO KREMA
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

ASTEAZKENA

5 KCAL.461
H.C.68 LIP:10 P:25 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

OSTEGUNA MAHI MAHI

6 KCAL.610
H.C.62 LIP:13 P:33 EKO KM 0

PASTA NAPOLITANA ERARA
OILASKO BULARKIA
ENTSALADA ETA TIPULA MOREAREKIN
JOGURTA

OSTIRALA

7 KCAL.544
H.C.78 LIP:17 P:17 KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

10 KCAL.472
H.C.67 LIP:8 P:10 KM 0

BARAZKI PUREA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

11 KCAL.572
H.C.43 LIP:21 P:30 EKO

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

12 KCAL.208
H.C.19 LIP:6 P:16 KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
BAKAILAOA AJOARRIERO ERARA
JOGURTA

13 KCAL.500
H.C.63 LIP:15 P:26 EKO

MAKARROIAK BOLONESA ERARA
SUKALKIA BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

14 KCAL.539
H.C.81 LIP:14 P:17 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
DILISTA ERREGOSIAK
CROISSANT BETEA
SASOIKO FRUTA

17 KCAL.567
H.C.37 LIP:17 P:25 KM 0

BARAZKI MENESTRA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ETXEKO SALTSA
SASOIKO FRUTA

18 KCAL.449
H.C.38 LIP:13 P:30 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
PALOMETA ARRAUTZAZTATUA
MAIONESA ETA LETXUGAREKIN
JOGURTA

19 KCAL.516
H.C.61 LIP:20 P:13 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
FRANTZIAR TORTILA
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

20 KCAL.552
H.C.47 LIP:19 P:27 KM 0

LEKAK OLIO ERREAZ
OILASKO BULARKIA
ENTSALADAREKIN
PETIT CHOUX TXOKOLATE TXIRBILEKIN

21 KCAL.427
H.C.65 LIP:8 P:21 EKO

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEREKIN
LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

24 KCAL.424
H.C.65 LIP:7 P:10 KM 0

KALABAZIN PUREA
PATATA TORTILA LABEAN
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

25 KCAL.392
H.C.43 LIP:6 P:19 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
LEGATZA LABEAN
KOKKERA SALTSA
SASOIKO FRUTA

26 KCAL.404
H.C.17 LIP:13 P:22 KM 0

BEOKOLIA PATATEKIN
INDIOILAR ERREGOSIA
JOGURTA

27 KCAL.490
H.C.57 LIP:14 P:17 KM 0

LANDAKO ARROZA
HARAGI XEHATUA BARAZKIEKIN
FRUTA IRABIAKIA

28 KCAL.561
H.C.64 LIP:23 P:16 KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN
BAKAILAO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

31 KCAL.589
H.C.51 LIP:19 P:11 KM 0

PORRUPATATA
HEGAZTI SALTIXTAK
PISTOAREKIN
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

3

4 KCAL 511
H.C.43 LIP:13 P:16

CREMA DE 4 VERDURAS
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

0

5 KCAL 461
H.C.68 LIP:10 P:25

ARROZ CON TOMATE CASERO
MERLUZA REBOZADA
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

0

6 KCAL 610
H.C.62 LIP:13 P:33

PASTA NAPOLITANA
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA Y CEBOLLA MORADA
YOGUR

EKO 0

7 KCAL 544
H.C.78 LIP:17 P:17

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

0

10 KCAL 472
H.C.67 LIP:8 P:10

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

0

11 KCAL 572
H.C.43 LIP:21 P:30

SOPA CASERA DE FIDEOS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

EKO

12 KCAL 208
H.C.19 LIP:6 P:16

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
BACALAO AJOARRIERO
YOGUR

0

13 KCAL 500
H.C.63 LIP:15 P:26

MACARRONES A LA BOLONESA
SUKALKI CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

EKO

14 KCAL 539
H.C.81 LIP:14 P:17

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CON TOMATE CASERO
ESTOFADO DE LENTEJAS
CROISSANT RELLENO
FRUTA DE TEMPORADA

0

17 KCAL 567
H.C.37 LIP:17 P:25

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO FRESCO DE CERDO
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

0

18 KCAL 449
H.C.38 LIP:13 P:30

LENTEJAS CON VERDURITAS
PALOMETA REBOZADA
CON MAYONESA Y LECHUGA
YOGUR

0

19 KCAL 516
H.C.61 LIP:20 P:13

PATATAS A LA RIOJANA
TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

0

20 KCAL 552
H.C.47 LIP:19 P:27

VAINAS CON REFRITO
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA
PETIT CHOUX CON VIRUTAS DE CHOCOLATE

0

21 KCAL 427
H.C.65 LIP:8 P:21

MACARRONES CON TOMATE CASERO
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

EKO

24 KCAL 424
H.C.65 LIP:7 P:10

PURÉ DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

0

25 KCAL 392
H.C.43 LIP:6 P:19

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA KOXKERA
FRUTA DE TEMPORADA

0

26 KCAL 404
H.C.17 LIP:13 P:22

BRÓCOLI CON PATATAS
PAVO ESTOFADO
YOGUR

0

27 KCAL 490
H.C.57 LIP:14 P:17

ARROZ CAMPESTRE
ROPA VIEJA CON VERDURAS
BATIDO DE FRUTAS

0

28 KCAL 561
H.C.64 LIP:23 P:16

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE BACALAO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

0

31 KCAL 589
H.C.51 LIP:19 P:11

PORRUPATATA
SALCHICHAS DE AVE
CON PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

0

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	1	2	3	4	5	6	7
BAZKARIAK ☀️	Pasta /Arroza Arrautza Fruta	Barazkiak Txerria Esneki postrea	Lekaleak Arrain txuria Fruta	Zopa Haragi txuria Esneki postrea	Patata Txekorra Fruta	Barazkia Arrain urdina Esneki postrea	Lekaleak Arrautza Fruta
AFARIAK 🌙	Barazkiak Haragi txuria Esneki postrea	Patata Arrain urdina Fruta	Barazkia Txekorra Esneki postrea	Pasta/Arroza Arrain txuria Fruta	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.