

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

3

4 KCAL.785
H.C.66 LIP:19 P:24 KM 0

4 BARAZKIETAKO KREMA
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

5 KCAL.709
H.C.104 LIP:15 P:37 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
/ LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

6 KCAL.884
H.C.97 LIP:13 P:52 EKO KM 0

PASTA MOREA
/ OILASKO BULARKIA
ENTSALADA ETA TIPULA MOREAREKIN
JOGURT NATURALA AHABI MARMEADAREKIN

7 KCAL.836
H.C.119 LIP:25 P:25 KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
/ BORRAJA PATATEKIN
/ PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

10 KCAL.725
H.C.102 LIP:11 P:14 KM 0

BARAZKI PUREA
/ ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN
/ URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

11 KCAL.880
H.C.66 LIP:32 P:45 EKO

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
/ PISTOA
/ OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

12 KCAL.320
H.C.28 LIP:8 P:24 KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
/ ESPINAKAK PATATAREKIN
/ BAKAILAOA AJOARRIERO ERARA
JOGURTA

13 KCAL.543
H.C.56 LIP:19 P:28 KM 0

PASTA ENTSALADA INTEGRALA
/ SUKALKIA BARAZKIEKIN
FRUTA TXOKOLATE ONTZA BELTZAREKIN

14 KCAL.829
H.C.124 LIP:21 P:25 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/ DILISTA ERREGOSIAK
/ CROISSANT BETA
SASOIKO FRUTA

17 KCAL.872
H.C.56 LIP:26 P:38 KM 0

BARAZKI MENESTRA
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ TXERRI XOLOMO FRESKOA
ETXEKO SALTSA
SASOIKO FRUTA

18 KCAL.690
H.C.57 LIP:19 P:46 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
/ BARAZKI PUREA
/ PALOMETA ARRAUTZAZTATUA
MAIONESA ETA LETXUGAREKIN
JOGURTA

19 KCAL.793
H.C.93 LIP:30 P:19 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/ ENTSALADA MISTOA
/ FRANTZIAR TORTILA
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

20 KCAL.838
H.C.60 LIP:27 P:28 KM 0

LEKA BOROBILAK GURINAREKIN
/ CROQUE MONSIEUR
/ PETIT CHOUX TXOKOLATE TXIRBILEKIN

21 KCAL.656
H.C.100 LIP:12 P:31 EKO KM 0

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEREKIN
/ LANDA ENTSALADA
/ LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

24 KCAL.651
H.C.99 LIP:10 P:14 KM 0

KALABAZIN PUREA
/ BORRAJA OLIO ERREAREKIN
/ PATATA TORTILA LABEAN
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

25 KCAL.603
H.C.66 LIP:8 P:28 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
/ PORRUSALDA
/ LEGATZA LABEAN
KOKKERA SALTSA
SASOIKO FRUTA

26 KCAL.621
H.C.26 LIP:20 P:33 KM 0

BEOKOLIA PATATEKIN
/ BARAZKI MENESTRA
/ INDIOILAR ERREGOSIA
JOGURTA

27 KCAL.743
H.C.85 LIP:19 P:26 KM 0

LANDAKO ARROZA
/ FAJITA "ROPA VIEJA"-REKIN
LETXUGAREKIN
FRUTA IRABIAKIA

28 KCAL.862
H.C.98 LIP:35 P:24 KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN
/ AZALOREA OLIO ERREAZ
/ BAKAILAO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

31 KCAL.905
H.C.77 LIP:29 P:16 KM 0

PORRUPATATA
/ ILAR TIPULAZTATUEKIN
/ HEGAZTI SALTXTXAK
PISTOAREKIN
SASOIKO FRUTA

LUNES


MARTES

MIÉRCOLES





JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES



3










4 KCAL 785
H.C.66 LIP:19 P:24



CREMA DE 4 VERDURAS / BRÓCOLI CON REFRITO
/    
HAMBURGUESA A LA JARDINERA

FRUTA DE TEMPORADA






 



5 KCAL 709
H.C.104 LIP:15 P:37

ARROZ CON TOMATE CASERO / ENSALADA ILUSTRADA
/    
MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA
   
FRUTA DE TEMPORADA



 


6 KCAL 884
H.C.97 LIP:13 P:52

PASTA MORADA
/    
PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA Y CEBOLLA MORADA

YOGUR NATURAL CON MERMELADA DE ARÁNDANOS
























 


7 KCAL 836
H.C.119 LIP:25 P:25

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








10 KCAL 725
H.C.102 LIP:11 P:14

PURÉ DE VERDURAS / GUISANTES CON REFRITO
            
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA
            
FRUTA DE TEMPORADA











11 KCAL 880
H.C.66 LIP:32 P:45

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












12 KCAL 320
H.C.28 LIP:8 P:24

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS / ESPINACAS CON PATATAS
   
BACALAO AJOARRIERO

YOGUR






























 


13 KCAL 543
H.C.56 LIP:19 P:28

ENSALADA DE PASTA INTEGRAL
/    
SUKALKI CON VERDURAS
FRUTA CON ONZA DE CHOCOLATE NEGRO
  





 



14 KCAL 829
H.C.124 LIP:21 P:25

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



17 KCAL 872
H.C.56 LIP:26 P:38

MENESTRA DE VERDURAS / BRÓCOLI CON REFRITO
/    
LOMO FRESCO DE CERDO EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL 690
H.C.57 LIP:19 P:46

LENTEJAS CON VERDURITAS / PURÉ DE VERDURAS
   
PALOMETA REBOZADA CON MAYONESA Y LECHUGA
    
YOGUR

19 KCAL 793
H.C.93 LIP:30 P:19

PATATAS A LA RIOJANA / ENSALADA MIXTA
   
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO

FRUTA DE TEMPORADA









20 KCAL 838
H.C.60 LIP:27 P:28

VAINAS REDONDAS CON MANTEQUILLA
/    
CROQUE MONSIEUR
               
PETIT CHOUX CON VIRUTAS DE CHOCOLATE
     












21 KCAL 856
H.C.100 LIP:12 P:31

MACARRONES CON TOMATE CASERO / ENSALADA CAMPERA
   
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE

FRUTA DE TEMPORADA






  



24 KCAL 651
H.C.99 LIP:10 P:14

PURÉ DE CALABACÍN / BORRAJA CON REFRITO DE AJOS
   
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON LECHUGA
   
FRUTA DE TEMPORADA








25 KCAL 603
H.C.66 LIP:8 P:28

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA / PORRUSALDA
   
MERLUZA AL HORNO EN SALSA KOXKERA

FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL 621
H.C.26 LIP:20 P:33

BRÓCOLI CON PATATAS / MENESTRA DE VERDURAS
/    
PAVO ESTOFADO
YOGUR




27 KCAL 743
H.C.85 LIP:19 P:26

ARROZ CAMPESTRE
/    
FAJITA CON ROPA VIEJA CON LECHUGA

BATIDO DE FRUTAS














28 KCAL 862
H.C.98 LIP:35 P:24

LENTEJAS A LA JARDINERA / COLIFLOR CON REFRITO
   
CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA
            
FRUTA DE TEMPORADA



31 KCAL 905
H.C.77 LIP:29 P:16

PORRUPATATA / GUISANTES ENCEBOLLADOS
   
SALCHICHAS DE AVE CON PISTO
    
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	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.