

**ASTELEHENA**

**ASTEARTEA**

**ASTEAZKENA**

**OSTEGUNA MAHI MAHI**

**OSTIRALA**

**7** KCAL.737  
H.C.82 LIP:20 P:19 KM 0

LEKAK OLIO ERREAZ  
 HARAGI ALBONDIGA  
 EHIZA SALTSAN  
 SASOIKO FRUTA

**8** KCAL.654  
H.C.76 LIP:12 P:37 EKO ♻️

KIRIBILKIAK ETXeko TOMATEREKIN  
 PALOMETA ARRAUTZAZTATUA  
 PISTOAREKIN  
 JOGURTA

**9** KCAL.854  
H.C.98 LIP:31 P:23 KM 0

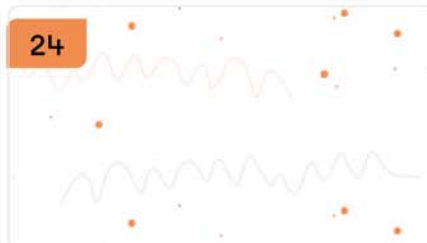
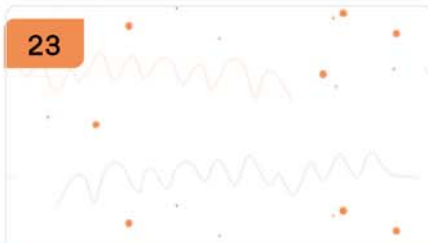
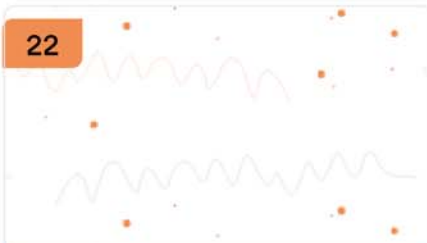
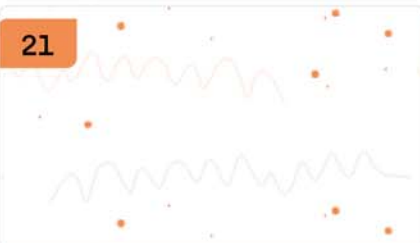
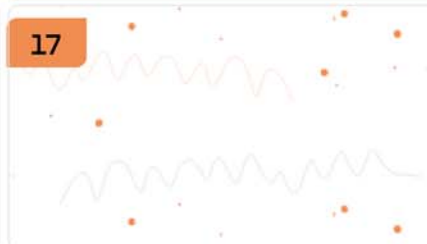
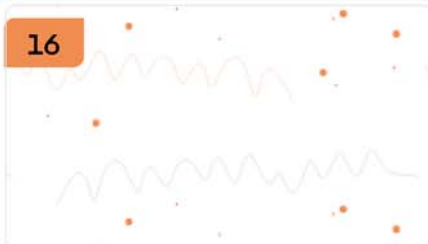
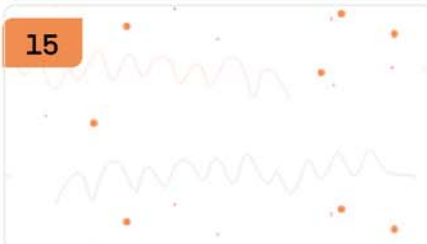
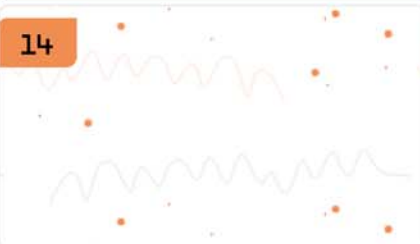
GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
 FRANTZIAR TORTILA  
 PIPERREKIN  
 SASOIKO FRUTA

**10** KCAL.713  
H.C.70 LIP:26 P:13 KM 0

BARAZKI PUREA  
 FRANKFURT SALTXTXA  
 ENTSALADAREKIN  
 SASOIKO FRUTA

**11** KCAL.765  
H.C.97 LIP:34 P:13 KM 0

ARROZA ETXeko TOMATEAREKIN  
 BAKAILAO KROKETAK  
 LETXUGAREKIN  
 BANILLA/TXOKEKO TARRINA IZOZKIA



**28** KCAL.806  
H.C.137 LIP:6 P:18 KM 0

BARAZKI PAELLA  
 URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK  
 PANACHÉAREKIN  
 SASOIKO FRUTA

**29** KCAL.659  
H.C.61 LIP:11 P:33 KM 0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN  
 OILASKO GISATUA  
 SASOIKO FRUTA

**30** KCAL.549  
H.C.67 LIP:10 P:39 KM 0 ♻️

BARBARRUN TXURIAK TXORIZOAREKIN  
 BAKAILAOA IRINEZTATUTA  
 LETXUGAREKIN  
 JOGURTA

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES Mahi-Mahi**

**VIERNES**

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p><b>1</b> KCAL.665<br/>H.C.44 LIP.23 P.26</p> <p>PURÉ DE VERDURAS VARIADAS<br/>FILETE DE PERNIL EMPANADO CON CHAMPIÑONES<br/>YOGUR</p>    | <p><b>2</b> KCAL.696<br/>H.C.95 LIP.14 P.44</p> <p>PASTA A LA BOLOÑESA<br/>MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL<br/>FRUTA DE TEMPORADA</p> | <p><b>3</b> KCAL.646<br/>H.C.78 LIP.3 P.44</p> <p>LENTEJAS GUIADAS<br/>PECHUGA DE POLLO CON PIMIENTOS<br/>GELATINA DE FRESA</p>          | <p><b>4</b> KCAL.691<br/>H.C.98 LIP.5 P.19</p> <p>BROCOLI CON REFRITO<br/>TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON LECHUGA ALIÑADA<br/>FRUTA DE TEMPORADA</p>   |
| <p><b>7</b> KCAL.737<br/>H.C.82 LIP.20 P.19</p> <p>VAINAS CON REFRITO<br/>ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA<br/>FRUTA DE TEMPORADA</p>    | <p><b>8</b> KCAL.654<br/>H.C.76 LIP.12 P.37</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE CASERO<br/>PALOMETA REBOZADA CON PISTO<br/>YOGUR</p>                        | <p><b>9</b> KCAL.854<br/>H.C.98 LIP.31 P.23</p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS<br/>TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTOS<br/>FRUTA DE TEMPORADA</p> | <p><b>10</b> KCAL.713<br/>H.C.70 LIP.26 P.13</p> <p>PURÉ DE VERDURAS<br/>SALCHICHA FRANKFURT CON ENSALADA<br/>FRUTA DE TEMPORADA</p>                   |
| <p><b>14</b></p>  | <p><b>15</b></p>  | <p><b>16</b></p>   | <p><b>17</b></p>   |
| <p><b>21</b></p>  | <p><b>22</b></p>  | <p><b>23</b></p>   | <p><b>24</b></p>   |
| <p><b>28</b> KCAL.806<br/>H.C.137 LIP.6 P.18</p> <p>PAELLA DE VERDURAS<br/>LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON PANACHÉ<br/>FRUTA DE TEMPORADA</p> | <p><b>29</b> KCAL.659<br/>H.C.61 LIP.11 P.33</p> <p>COLIFLOR AL PIMENTÓN<br/>POLLO GUISADO<br/>FRUTA DE TEMPORADA</p>                               | <p><b>30</b> KCAL.549<br/>H.C.67 LIP.10 P.39</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO<br/>BACALAO ENHARINADO CON LECHUGA<br/>YOGUR</p>         | <p><b>11</b> KCAL.765<br/>H.C.97 LIP.34 P.13</p> <p>ARROZ CON TOMATE CASERO<br/>CROQUETAS DE BACALAO CON LECHUGA<br/>HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA</p> |

## 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   |
|------------------------|--|--|--|---|--|---|---|
| <b>BAZKARIAK</b><br>☀️ | Pasta /Arroza<br>Arrautza<br>Fruta           | Barazkiak<br>Txerria<br>Esneki postrea | Lekaleak<br>Arrain txuria<br>Fruta     | Zopa<br>Haragi txuria<br>Esneki postrea | Patata<br>Txekorra<br>Fruta            | Barazkia<br>Arrain urdina<br>Esneki postrea | Lekaleak<br>Arrautza<br>Fruta               |
| <b>AFARIAK</b><br>🌙    | Barazkiak<br>Haragi txuria<br>Esneki postrea | Patata<br>Arrain urdina<br>Fruta       | Barazkia<br>Txekorra<br>Esneki postrea | Pasta/Arroza<br>Arrain txuria<br>Fruta  | Barazkia<br>Arrautza<br>Esneki postrea | Zopa<br>Haragi txuria<br>Fruta              | Barazkia<br>Arrain txuria<br>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<br>Huevo<br>Fruta            | Verduras<br>Cerdo<br>Postre lácteo | Legumbre<br>Pescado blanco<br>Fruta | Sopa<br>Carne blanca<br>Postre lácteo  | Patata<br>Ternera<br>Fruta        | Verdura<br>Pescado azul<br>Postre lácteo | Legumbre<br>Huevo<br>Fruta                 |
| <b>CENAS</b> 🌙  | Verduras<br>Carne blanca<br>Postre lácteo | Patata<br>Pescado azul<br>Fruta    | Verdura<br>Ternera<br>Postre lácteo | Pasta/Arroz<br>Pescado blanco<br>Fruta | Verdura<br>Huevo<br>Postre lácteo | Sopa<br>Carne blanca<br>Fruta            | Verdura<br>Pescado blanco<br>Postre lácteo |

\*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.