

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

1 KCAL.665
H.C.44 LIP:23 P:26 KM 0

ASKOTARIKO BARAZKI PUREA
/ BARAZKI MENESTRA
16 / 16
PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA
PERRETXI KOEKIN
17
JOGURTA

2 KCAL.696
H.C.95 LIP:14 P:44 EKO KM 0 CD

PASTA BOLONESA ERARA
/ ENTSALADA MISTOA
17 / 16
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL
BIRFRIJUAREKIN
18
SASOIKO FRUTA

3 KCAL.668
H.C.75 LIP:16 P:35 KM 0

DILISTA GORRIAK ARROZA ETA BARAZKIEKIN
/ 17
OILASKO HEGOAK
HIRU SALTSAKIN
18 19 20 21
MARRUBI GELATINA

4 KCAL.691
H.C.98 LIP:5 P:19 KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ ZERBA GISATUAK
16 / 16
PATATA TORTILA LABEAN
LETXUGA OZPINDUAREKIN
16 17 18
SASOIKO FRUTA

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

LEKAK OLIO ERREAZ
/ BORRAJA PATATEKIN
16 / 16
HARAGI ALBONDIGA
EHIZA SALTSAKIN
18
SASOIKO FRUTA

8 KCAL.735
H.C.70 LIP:22 P:41 EKO KM 0 PF

KIRIBILKIAK KARBONARA ERARA
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
17 18 / 16
PALOMETA ARRAUTZAZTATUA
PISTOAREKIN
17 18
JOGURTA

9 KCAL.663
H.C.91 LIP:16 P:16 KM 0

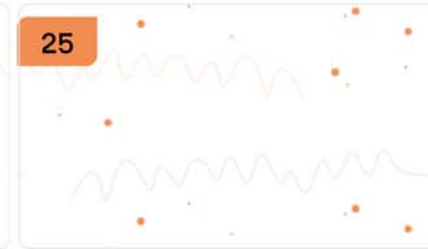
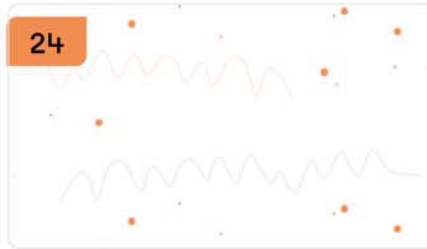
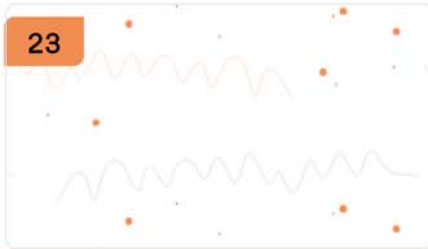
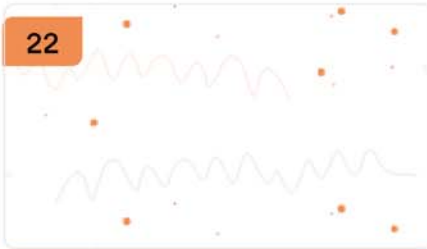
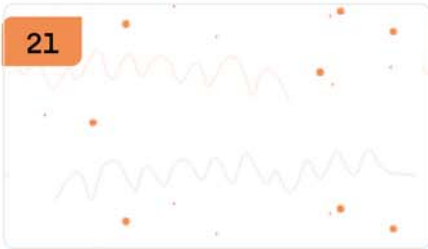
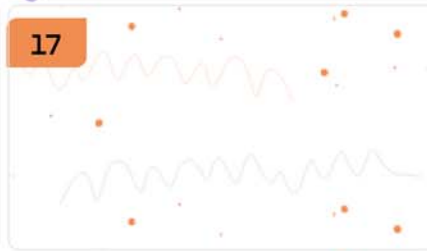
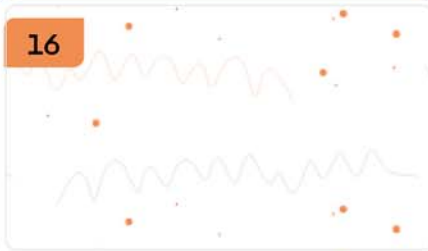
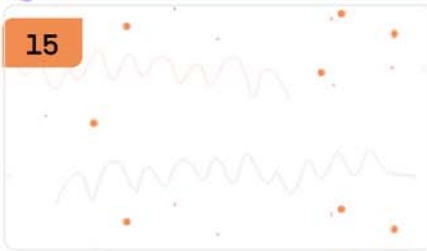
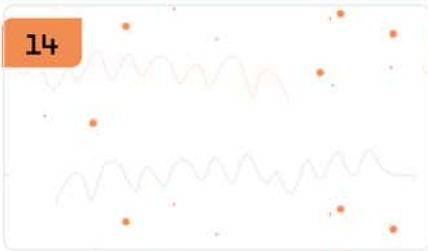
GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
/ PISTOA
/ ARRAUTZA FRIJITUA
PIPERREKIN
18
SASOIKO FRUTA

10 KCAL.790
H.C.68 LIP:21 P:20 KM 0

BARAZKI PURE ARROSA
/ 16
FRANKFURT SALTXTXA
ENTSALADA ETA TIPULA MOREAREKIN
18 19
MARRUBI IRABIATUA

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

ARROZA ETXeko TOMATEAREKIN
/ ESPINAKAK BARATXURIAREKIN
/ BAKAILAO KROKETAK
LETXUGAREKIN
16 17 18 19 20 21 22
BANILLA/TXOKEKO TARRINA IZOZKIA



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

BARAZKI PAELLA
/ ENTSALADA MISTOA
/ 16
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
PANACHEAREKIN
17 18 19 20 21 22
SASOIKO FRUTA

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

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
/ BARAZKI PUREA
/ 16
OILASKO GISATUA
SASOIKO FRUTA

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

BARBARRUN TXURIAK TXORIZOAREKIN
/ PORRUSALDA
16 / 16
BAKAILAOA IRINEZTATUTA
LETXUGAREKIN
17
JOGURTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

1 KCAL.665
H.C.44 LIP.23 P.26 0

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
/ MENESTRA DE VERDURAS
/ FILETE DE PERNIL EMPANADO
CON CHAMPIÑONES
YOGUR

2 KCAL.696
H.C.95 LIP.14 P.44 0

PASTA A LA BOLOÑESA
/ ENSALADA MIXTA
/ MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y
PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

3 KCAL.668
H.C.75 LIP.16 P.35

LENTEJAS ROJAS CON ARROZ Y VERDURAS
/ ALITAS DE POLLO
CON TRES SALSAS
GELATINA DE FRESA

4 KCAL.691
H.C.98 LIP.5 P.19 0

BRÓCOLI CON REFRITO
/ ACELGAS GUIADAS
/ TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON LECHUGA ALIÑADA
FRUTA DE TEMPORADA

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

VAINAS CON REFRITO
/ BORRAJA CON PATATAS
/ ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

8 KCAL.735
H.C.70 LIP.22 P.41 0

ESPIRALES A LA CARBONARA
/ ENSALADA ILUSTRADA
/ PALOMETA REBOZADA
CON PISTO
YOGUR

9 KCAL.663
H.C.91 LIP.16 P.16 0

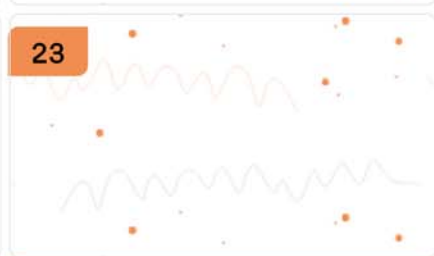
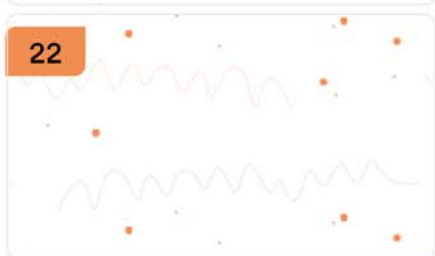
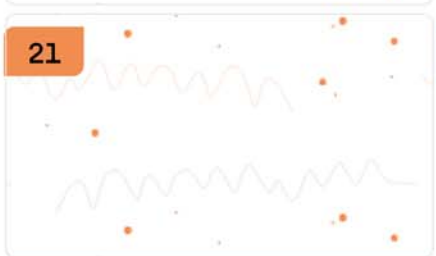
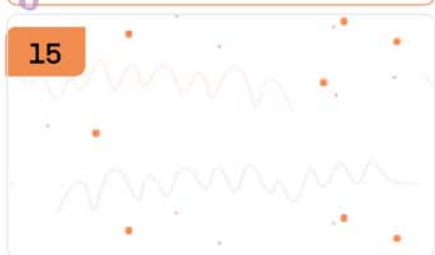
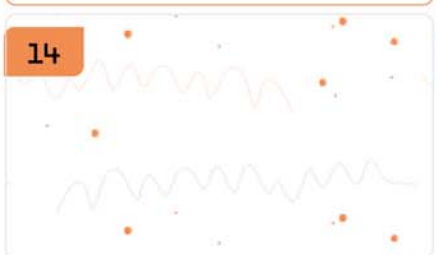
GARBANZOS CON VERDURAS
/ PISTO
/ HUEVOS FRITOS
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.790
H.C.68 LIP.21 P.20 0

PURÉ ROSA DE VERDURAS
/ SALCHICHA FRANKFURT
CON ENSALADA Y CEBOLLA MORADA
BATIDO DE FRESA

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

ARROZ CON TOMATE CASERO
/ ESPINACAS AL AJILLO
/ CROQUETAS DE BACALAO
CON LECHUGA
HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA



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

PAELLA DE VERDURAS
/ ENSALADA MIXTA
/ LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON PANACHÉ
FRUTA DE TEMPORADA

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

COLIFLOR AL PIMENTÓN
/ PURÉ DE VERDURAS
/ POLLO GUISADO
FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL.549
H.C.67 LIP.10 P.39 0

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
/ PORRUSALDA
/ BACALAO ENHARINADO
CON LECHUGA
YOGUR

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.