

ASTELEHENA

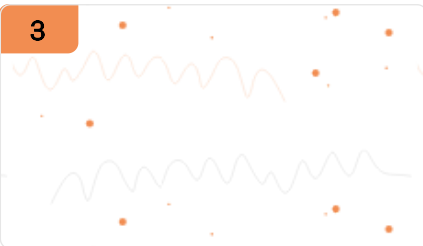
ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

3



4

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

4 BARAZKIEKAKO KREMA
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

5

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

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

6

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

PASTA NAPOLITANA ERARA
OILASKO BULARKIA
ENTSALADA ETA TIPULA MOREAREKIN
JOGURTA

7

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

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

10

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

BARAZKI PUREA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

11

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

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

12

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

BARBARRUN TXURI GISATUAK
BAKAILAOA AJOARRIERO ERARA
JOGURTA

13

KCAL.487
H.C.59 LIP:17 P:23

MAKARROIAK KARBONARA ERARA
SUKALKIA BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

14

KCAL.563
H.C.92 LIP:12 P:17

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
DILISTA ERREGOSIAK
SASOIKO FRUTA

17

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

BARAZKI MENESTRA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.407
H.C.41 LIP:12 P:28

DILISTA BARAZKITXOEKIN
LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN
JOGURTA

19

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

PATATAK ERRIOXAR ERARA
FRANTZIAR TORTILA
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

20

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

LEKAK OLIO ERREAZ
OILASKO BULARKIA
ENTSALADAREKIN
PETIT CHOUX TXOKOLATE TXIRBILEKIN

21

KCAL.468
H.C.62 LIP:9 P:23

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEREKIN
PALOMETA ARRAUTZAZTATUA
MAIONESA ETA LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

24

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

KALABAZIN PUREA
PATATA TORTILA LABEAN
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

25

KCAL.438
H.C.54 LIP:10 P:28

DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA LABEAN
KOKKERA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

26

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

BEOKOLIA PATATEKIN
INDIOILAR ERREGOSIA
JOGURTA

27

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

LANDAKO ARROZA
HARAGI XEHATUA BARAZKIEKIN
FRUTA IRABIAKIA

28

KCAL.515
H.C.54 LIP:19 P:7

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
BAKAILAO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

31

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

PORRUPATATA
HEGAZTI SALTIXAK
PISTOAREKIN
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

3

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

CREMA DE 4 VERDURAS
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

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

ARROZ CON TOMATE CASERO
MERLUZA REBOZADA
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

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

PASTA NAPOLITANA
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA Y CEBOLLA MORADA
YOGUR

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

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

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

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

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

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

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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
BACALAO AJOARRIERO
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

13 **KCAL.487**
H.C.59 LIP:17 P:23 **EKO**

MACARRONES A LA CARBONARA
SUKALKI CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

14 **KCAL.563**
H.C.92 LIP:12 P:17 **KM 0**

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

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

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

18 **KCAL.407**
H.C.41 LIP:12 P:28 **KM 0**

LENTEJAS CON VERDURITAS
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

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

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

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

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

21 **KCAL.468**
H.C.62 LIP:9 P:23 **EKO**

MACARRONES CON TOMATE CASERO
PALOMETA REBOZADA
CON MAYONESA Y LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

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

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

25 **KCAL.438**
H.C.54 LIP:10 P:28 **KM 0**

LENTEJAS A LA JARDINERA
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA KOXKERA
FRUTA DE TEMPORADA

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

BRÓCOLI CON PATATAS
PAVO ESTOFADO
YOGUR

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

ARROZ CAMPESTRE
ROPA VIEJA CON VERDURAS
BATIDO DE FRUTAS

28 **KCAL.515**
H.C.54 LIP:19 P:7 **KM 0**

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
CROQUETAS DE BACALAO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

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

PORRUPATATA
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

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

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.