

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

5

KCAL.520
H.C.51 LIP:10 P:14

KM 0

LEKAK PATATAT ETA AZENARIOAREKIN
HARAGI ALBONDIGA
ESPAINIAR SALTSAN
SASOIKO FRUTA

6

KCAL.380
H.C.28 LIP:17 P:13

EKO

ELTZEKO ZOPA FIDEOEKIN
HEGAZTI SALTXTXAK
PISTOAREKIN
JOGURTA

7

KCAL.499
H.C.60 LIP:17 P:24

EKO

GARBATZU GISATUAK
LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

8

KCAL.593
H.C.63 LIP:21 P:32

KM 0

ARROZA BARAZKIEKIN
OILASKO IZTER ERREA
PERRETIXIOEKIN
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.474
H.C.67 LIP:7 P:9

KM 0

KALABAZIN KREMA
PATATA TORTILA LABEAN
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.466
H.C.50 LIP:7 P:10

KM 0

BARAZKI MENESTRA
URDIAZPIKO KROKETAK
LETXUGA OZPINDUAREKIN
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.398
H.C.27 LIP:13 P:19

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
ARRAINA FRESKOA LABEAN
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
JOGURTA

14

KCAL.483
H.C.64 LIP:12 P:27

EKO

MAKARROIAK BOLONESA ERARA
OILASKO BULARKIA ENPANATUA
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

15

KCAL.538
H.C.33 LIP:25 P:21

KM 0

BARAZKI PUREA OGI XIGORTUAREKIN
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
BARAZKIEKIN
ETXEKO AZENARIO BIZKOTXOA

16

KCAL.472
H.C.58 LIP:13 P:21

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
BAKAILAOA LABEAN
AJOARRIERO ERARA
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.248
H.C.30 LIP:4 P:21

KM 0

KALABAZA PUREA
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
TXIPS PATATEKIN
JOGURTA

20

KCAL.552
H.C.90 LIP:12 P:17

KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN
ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
SASOIKO FRUTA

21

KCAL.507
H.C.64 LIP:7 P:20

KM 0

BROKOLIA URDIAZPIKO ETA OLIO ERREAZ
PATATA TORTILA LABEAN
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

22

KCAL.535
H.C.49 LIP:20 P:28

EKO

PASTA NAPOLITANA ERARA
PALOMETA ARRAUTZAZTATUA
PIPERRADAREKIN
JOGURTA

23

KCAL.518
H.C.58 LIP:19 P:25

KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
INDIOILAR ERREGOSIA
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.464
H.C.49 LIP:7 P:11

KM 0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
URDIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK
PANACHÉAREKIN
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.445
H.C.39 LIP:12 P:34

KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
LEGATZA ARRAUTZETZATUA
MAIONESA ETA LETXUGAREKIN
JOGURTA

28

KCAL.582
H.C.47 LIP:13 P:15

KM 0

PORRUSALDA
TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

29

KCAL.487
H.C.49 LIP:13 P:17

EKO

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

30

KCAL.423
H.C.56 LIP:7 P:8

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
PERRETIXIOEKIN
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

5

KCAL.520
H.C.51 LIP:10 P:14

KM 0

VAINAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA DE TEMPORADA

6

KCAL.380
H.C.28 LIP:17 P:13

EKO

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
SALCHICHAS DE AVE
CON PISTO
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

7

KCAL.499
H.C.60 LIP:17 P:24

EKO

GARBANZOS GUIADOS
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

1

2

12

KCAL.466
H.C.50 LIP:7 P:10

KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
CON LECHUGA ALINADA
FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.398
H.C.27 LIP:13 P:19

KM 0

EKO

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
PESCADO FRESCO AL HORNO
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

14

KCAL.483
H.C.64 LIP:12 P:27

EKO

KM 0

MACARRONES A LA BOLOÑESA
PECHUGA DE POLLO EMPANADA
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

15

KCAL.538
H.C.33 LIP:25 P:21

KM 0

PURÉ DE VERDURAS CON PICATOSTES
FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON VERDURAS
BIZCOCHO CASERO DE ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.472
H.C.58 LIP:13 P:21

KM 0

EKO

PATATAS A LA RIOJANA
BACALAO AL HORNO
CON AJOARRIERO
FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.248
H.C.30 LIP:4 P:21

KM 0

EKO

PURÉ DE CALABAZA
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON PATATAS CHIPS
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

20

KCAL.552
H.C.90 LIP:12 P:17

KM 0

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
LENTEJAS A LA JARDINERA
ARROZ CON TOMATE CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

21

KCAL.507
H.C.64 LIP:7 P:20

KM 0

BROCOLI CON REFRITO DE JAMÓN
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

22

KCAL.535
H.C.49 LIP:20 P:28

EKO

KM 0

PASTA NAPOLITANA
PALOMETA REBOZADA
CON PIPERRADA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

23

KCAL.518
H.C.58 LIP:19 P:25

KM 0

EKO

GARBANZOS CON VERDURAS
PAVO ESTOFADO
FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.464
H.C.49 LIP:7 P:11

KM 0

EKO

COLIFLOR AL PIMENTÓN
FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO
CON PANACHÉ
FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.445
H.C.39 LIP:12 P:34

KM 0

EKO

LENTEJAS CON CHORIZO
MERLUZA REBOZADA
CON MAYONESA Y LECHUGA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

28

KCAL.582
H.C.47 LIP:13 P:15

KM 0

PORRUSALDA
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

KCAL.487
H.C.49 LIP:13 P:17

EKO

KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

30

KCAL.423
H.C.56 LIP:7 P:8

KM 0

EKO

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES
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

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

Egunak

1

2

3

4

5

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
Días	1	2	3	4	5	6	7
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.