

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

5

KCAL.806
H.C.78 LIP:15 P:21

KM 0

LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN / PORRUSALDA

/

HARAGI ALBONDIGA
ESPAINIAR SALTSAN

SASOIKO FRUTA

6

KCAL.584
H.C.43 LIP:26 P:19

EKO

ELTZEKO ZOPA FIDEOEKIN / ESPINAKAK BARATXURIAREKIN

/

HEGAZTI SALTxitxak
PISTOAREKIN

JOGURTA

7

KCAL.767
H.C.91 LIP:25 P:36

KM 0

GARBATZU GISATUAK / BORRAJA OLIO ERREAREKIN

/

LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN

SASOIKO FRUTA

8

KCAL.778
H.C.68 LIP:32 P:47

KM 0

JOLLOF ARROZA

/

OILASKO IZTERRA PIRI PIRI ERARA
SUZETTE CRÊPE-AK

9

KCAL.729
H.C.102 LIP:10 P:13

KM 0

KALABAZIN KREMA / ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN

/

PATATA TORTILA LABEAN
PIPERREKIN

SASOIKO FRUTA

12

KCAL.716
H.C.76 LIP:10 P:15

KM 0

BARAZKI MENESTRA / PISTOA

/

URDAIAZPIKO KROKETAK
LETXUGA OZPINDUAREKIN

SASOIKO FRUTA

13

KCAL.612
H.C.41 LIP:20 P:29

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN / BRUSELAZA URDAIAZPIKOAREKIN

/

ARRAINA FRESKOA LABEAN
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN

JOGURTA

14

KCAL.743
H.C.97 LIP:17 P:41

EKO KM 0

MAKARROIAK BOLONESA ERARA / ILAR TIPULAZTATUEKIN

/

OILASKO BULARKIA ENPANATUA
TOMATE XERRATUAREKIN

SASOIKO FRUTA

15

KCAL.694
H.C.96 LIP:17 P:20

KM 0

BARAZKI PUREA OGI XIGORTUAREKIN

/

/

GYUDON

ETXEKO AZENARIO BIZKOTXOA

16

KCAL.726
H.C.88 LIP:20 P:32

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA / ENTSALADA MISTOA

/

BAKAILAOA LABEAN
AJOARRIERO ERARA

SASOIKO FRUTA

19

KCAL.381
H.C.46 LIP:6 P:31

KM 0

KALABAZA PUREA / LEKAK BARATXURIEKIN

/

TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
TXIPS PATATEKIN

JOGURTA

20

KCAL.848
H.C.137 LIP:17 P:25

KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN

/

/

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
SASOIKO FRUTA

21

KCAL.779
H.C.98 LIP:10 P:30

KM 0

BROKOLIA URDAIAZPIKO ETA OLIO ERREAZ / BORRAJA BARATXURI-OLIO ERREAREKIN

/

PATATA TORTILA LABEAN
LETXUGAREKIN

SASOIKO FRUTA

22

KCAL.536
H.C.64 LIP:8 P:40

KOLORETAKO PASTA ENTSALADA

/

/

ARRAIN ARRAUTZ IRINEZTATUA
EZTI ETA MOSTAZA SALTSAREKIN

JOGURTA EZTIAREKIN

23

KCAL.796
H.C.88 LIP:28 P:37

KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN / BARAZKI PUREA

/

INDIOILAR ERREGOSIA
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.713
H.C.75 LIP:10 P:16

KM 0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN / ZERBA GISATUAK

/

URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK
PANACHÉAREKIN

SASOIKO FRUTA

27

KCAL.684
H.C.59 LIP:17 P:52

KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN / ESPINAKAK PATATAREKIN

/

LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
MAIONESA ETA LETXUGAREKIN

JOGURTA

28

KCAL.894
H.C.72 LIP:19 P:22

KM 0

PORRUSALDA / PISTOA

/

TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

29

KCAL.1063
H.C.90 LIP:62 P:35

KM 0

ENTSALADA MISTOA

/

/

HANBURGESA OSOA
PATATA FRUITUAK

SASOIKO FRUTA

30

KCAL.650
H.C.86 LIP:10 P:12

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN / BARAZKI MENESTRA

/

PATATA TORTILA LABEAN
PERRETXIKOEKIN

SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

5

KCAL.806
H.C.78 LIP:15 P:21

KM 0

VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA
/ PORRUSALDA
/ ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA DE TEMPORADA

6

KCAL.584
H.C.43 LIP:26 P:19

EKO

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
/ ESPINACAS AL AJILLO
/ SALCHICHAS DE AVE
CON PISTO
YOGUR

7

KCAL.767
H.C.91 LIP:25 P:36

KM 0

GARBANZOS GUIADOS
/ BORRAJA CON REFRITO DE AJOS
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

1

2

12

KCAL.716
H.C.76 LIP:10 P:15

KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
/ PISTO
/ CROQUETAS DE JAMÓN
CON LECHUGA ALIÑADA
FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.612
H.C.41 LIP:20 P:29

KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
/ COLES DE BRUSELAS CON JAMÓN
PESCADO FRESCO AL HORNO
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
YOGUR

14

KCAL.743
H.C.97 LIP:17 P:41

EKO KM 0

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

15

KCAL.694
H.C.96 LIP:17 P:20

KM 0

PURÉ DE VERDURAS CON PICATOSTES
/ GYUDON
BIZCOCHO CASERO DE ZANAHORIA

16

KCAL.726
H.C.88 LIP:20 P:32

KM 0

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

19

KCAL.381
H.C.46 LIP:6 P:31

KM 0

PURÉ DE CALABAZA
/ VAINAS AL AJILLO
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON PATATAS CHIPS
YOGUR

20

KCAL.848
H.C.137 LIP:17 P:25

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

21

KCAL.779
H.C.98 LIP:10 P:30

KM 0

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

22

KCAL.536
H.C.64 LIP:8 P:40

KM 0

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
/ PESCADO REBOZADO
CON SALSA MIEL Y MOSTAZA
YOGUR CON MIEL

23

KCAL.796
H.C.88 LIP:28 P:37

KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS
/ PURÉ DE VERDURAS
PAVO ESTOFADO
FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.713
H.C.75 LIP:10 P:16

KM 0

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

27

KCAL.684
H.C.59 LIP:17 P:52

KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO
/ ESPINACAS CON PATATAS
MERLUZA REBOZADA
CON MAYONESA Y LECHUGA
YOGUR

28

KCAL.894
H.C.72 LIP:19 P:22

PORRUSALDA
/ PISTO
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

KCAL.1063
H.C.90 LIP:62 P:35

KM 0

ENSALADA MIXTA
/ HAMBURGUESA COMPLETA
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

KCAL.650
H.C.86 LIP:10 P:12

KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
/ MENESTRA DE VERDURAS
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

6

7

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.