

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

2

KCAL 424
H.C.49 LIP:13 P:12

KM 0

KALABAZIN PUREA
 HARAGI ALBONDIGAK EHIPTARI SALTAN
 PATATEKIN
 SASOIKO FRUTA

3

KCAL 524
H.C.45 LIP:23 P:16

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
 HEGAZTI SALTXTXAK
 PIPERREKIN
 JOGURTA


4

KCAL 503
H.C.66 LIP:5 P:17

KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
 DILISTA BARAZKITXOEKIN
 SASOIKO FRUTA

5

KCAL 493
H.C.65 LIP:5 P:12

KM 0

3 DELIZIADUN ARROZA
 LEGATZA MAKILT XOAK
 LETXUGAREKIN
 DONUT-A


6

KCAL 514
H.C.71 LIP:17 P:15

KM 0

GARBATZU GISATUAK
 URDAIAZPIKO KROKETAK
 PERRETIXIOEKIN
 SASOIKO FRUTA

9

KCAL 659
H.C.59 LIP:31 P:31

EKO 0

MAKARROIAK GAZTAREKIN
 TXERRI XOLOMO FRESKOA ENPATATUA
 PIPERRADAREKIN
 SASOIKO FRUTA

10

KCAL 524
H.C.53 LIP:14 P:30

KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
 PALOMETA ARRAUTZAZTATUA
 PERRETIXIO BARATXURIEKIN
 SASOIKO FRUTA

11

KCAL 442
H.C.80 LIP:7 P:10

KM 0

LEKAK PIPERRAUTSETAN
 PATATA TORTILA LABEAN
 TOMATE XERRATUAREKIN
 SASOIKO FRUTA

12

KCAL 468
H.C.29 LIP:14 P:18

KM 0

4 BARAZKIE TAKO KREMA
 HANBURGESA
 JARDINERA ERARA
 JOGURTA


13

KCAL 332
H.C.35 LIP:5 P:19

KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
 OILASKO BULARKIA
 BARAZKIEKIN
 SASOIKO FRUTA

16

KCAL 520
H.C.72 LIP:21 P:11

KM 0

ARROZA ETXEO TOMATEAREKIN
 FRANTZIAR TORTILA
 ENTSALADAREKIN
 SASOIKO FRUTA

17

KCAL 621
H.C.45 LIP:21 P:29

KM 0

BARAZKI PUREA
 OILASKO IZTER ERREA
 PIPERREKIN
 SASOIKO FRUTA

18

KCAL 472
H.C.65 LIP:14 P:19

EKO 0

PASTA NAPOLITANA ERARA
 URDAIAZPIKO ETA GAZTA PIZZA
 LETXUGAREKIN
 BANILLA/TXOKEKO TARRINA IZOZKIA


19

20

23

24

25

26

27

30

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

2

KCAL 424
H.C.49 LIP:13 P:12

0

PURÉ DE CALABACÍN

ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

3

KCAL 524
H.C.45 LIP:23 P:16

0

PATATAS A LA RIOJANA

SALCHICHAS DE AVE CON PIMIENTOS

YOGUR

4

KCAL 503
H.C.66 LIP:5 P:17

0

BRÓCOLI CON REFRITO

LENTEJAS CON VERDURITAS

FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL 493
H.C.65 LIP:5 P:12

0

ARROZ TRES DELICIAS

VARITAS DE MERLUZA CON LECHUGA

DONUT

6

KCAL 514
H.C.71 LIP:17 P:15

0

GARBANZOS GUISADOS

CROQUETAS DE JAMÓN CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA

9

KCAL 659
H.C.59 LIP:31 P:31

0

MACARRONES CON QUESO

LOMO FRESCO DE CERDO EMPANADO CON PIPERRADA

FRUTA DE TEMPORADA

10

KCAL 524
H.C.53 LIP:14 P:30

0

LENTEJAS CON CHORIZO

PALOMETA REBOZADA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO

FRUTA DE TEMPORADA

11

KCAL 442
H.C.60 LIP:7 P:10

0

VAINAS AL PIMENTÓN

TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON TOMATE LAMINADO

FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL 468
H.C.29 LIP:14 P:18

0

CREMA DE 4 VERDURAS HAMBURGUESA A LA JARDINERA

YOGUR

13

KCAL 332
H.C.35 LIP:5 P:19

0

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS

FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL 520
H.C.72 LIP:21 P:11

0

ARROZ CON TOMATE CASERO

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

17

KCAL 621
H.C.45 LIP:21 P:29

0

PURÉ DE VERDURAS

MUSLO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS

FRUTA DE TEMPORADA

18

KCAL 472
H.C.65 LIP:14 P:19

0

PASTA NAPOLITANA

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA

HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA

19

20

23

24

25

26

27

30

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
Txekorra
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
Txekorra
Esneki postrea

4

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7

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.