

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

2

KCAL.651
H.C.74 LIP.20 P.18

KM 0

KALABAZIN PUREA
/ ILAR TIPULAZTATUEKIN
/ HARAGI ALBONDIGAK EHIZTARI SALTAN
PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

3

KCAL.712
H.C.31 LIP.34 P.26

ERRUSIAR ENTSALADA
/ ESPINAKAK BARATXURIAREKIN
/ HEGAZTI SALTIXTAK
PIPERREKIN
JOGURTA

4

KCAL.773
H.C.101 LIP.7 P.26

KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ DILISTA BARAZKITXOEKIN
SASOIKO FRUTA

5

KCAL.758
H.C.99 LIP.7 P.17

KM 0

3 DELIZIADUN ARROZA
/ LEGATZA MAKILTZOAK
LETXUGAREKIN
DONUT-A

6

KCAL.790
H.C.109 LIP.25 P.22

GARBATZU GISATUAK
/ PISTOA
/ URDAIAZPIKO KROKETAK
PERRETIXIKOEKIN
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.1013
H.C.90 LIP.47 P.47

EKO

KM 0

MAKARROIAK GAZTAREKIN
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
/ TXERRI XOLOMO FRESKOA ENPATUA
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.805
H.C.81 LIP.21 P.46

KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
/ AZALOREA OLIO ERREAZ
/ PALOMETA ARRAUTZAZTATUA
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.680
H.C.92 LIP.10 P.15

KM 0

LEKAK PIPERRAUTSETAN
/ BORRAJA OLIO ERREAREKIN
/ PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.518
H.C.45 LIP.28 P.17

KM 0

ENTSALADA MISTOA
/ HARAGI KANELOIAK
NATILLA BANILLA

13

KCAL.510
H.C.53 LIP.7 P.29

KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
/ ZERBA GISATUAK
/ OILASKO BULARKIA
BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.799
H.C.110 LIP.31 P.16

KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/ PORRUSALDA
/ FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.955
H.C.68 LIP.32 P.44

KM 0

BARAZKI PUREA
/ AZALOREA OLIO ERREAZ
/ OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.725
H.C.99 LIP.21 P.28

EKO

KM 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.651
H.C.74 LIP.20 P.18

0

PURÉ DE CALABACÍN
/ GUISANTES ENCEBOLLADOS

10

 /

10

ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA
CON PATATAS

10

 /

10

FRUTA DE TEMPORADA

3

KCAL.712
H.C.31 LIP.34 P.26

0

ENSALADILLA RUSA
/ ESPINACAS AL AJILLO

10

 /

10

SALCHICHAS DE AVE
CON PIMIENTOS

10

 /

10

YOGUR

4

KCAL.773
H.C.101 LIP.7 P.26

0

BRÓCOLI CON REFRITO

10

 /

10

LENTEJAS CON VERDURITAS

10

 /

10

FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL.758
H.C.99 LIP.7 P.17

0

ARROZ TRES DELICIAS

10

 /

10

VARITAS DE MERLUZA
CON LECHUGA

10

 /

10

DONUT

10

 /

10

6

KCAL.790
H.C.109 LIP.25 P.22

0

GARBANZOS GUIADOS
/ PISTO

10

 /

10

CROQUETAS DE JAMÓN
CON CHAMPIÑONES

10

 /

10

FRUTA DE TEMPORADA

9

KCAL.1013
H.C.90 LIP.47 P.47

EKO

0

0

MACARRONES CON QUESO
/ ENSALADA ILUSTRADA

10

 /

10

LOMO FRESCO DE CERDO EMPANADO
CON PIPERRADA

10

 /

10

FRUTA DE TEMPORADA

10

KCAL.805
H.C.81 LIP.21 P.46

0

0

LENTEJAS CON CHORIZO
/ COLIFLOR CON REFRITO

10

 /

10

PALOMETA REBOZADA
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO

10

 /

10

FRUTA DE TEMPORADA

11

KCAL.680
H.C.92 LIP.10 P.15

0

VAINAS AL PIMENTÓN
/ BORRAJA CON REFRITO DE AJOS

10

 /

10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO

10

 /

10

FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.518
H.C.45 LIP.28 P.17

0

ENSALADA MIXTA

10

 /

10

CANELONES DE CARNE

10

 /

10

NATILLA VAINILLA

10

 /

10

13

KCAL.510
H.C.53 LIP.7 P.29

0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
/ ACELGAS GUIADAS

10

 /

10

PECHUGA DE POLLO
CON VERDURAS

10

 /

10

FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.799
H.C.110 LIP.31 P.16

0

ARROZ CON TOMATE CASERO
/ PORRUSALDA

10

 /

10

TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA

10

 /

10

FRUTA DE TEMPORADA

17

KCAL.955
H.C.68 LIP.32 P.44

0

PURÉ DE VERDURAS
/ COLIFLOR CON REFRITO

10

 /

10

MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIMIENTOS

10

 /

10

FRUTA DE TEMPORADA

18

KCAL.725
H.C.99 LIP.21 P.28

EKO

0

PASTA NAPOLITANA

10

 /

10

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA

10

 /

10

HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA

10

 /

10

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.