

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

2

3

4

5

8

KCAL.687
H.C.90 LIP.6 P.18

KM 0

AZALOREA OLIO ERREAZ
/ BORRAJA BARATXURI-OLIO ERREAREKIN
/  / 
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
     
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.648
H.C.64 LIP.13 P.27

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
/ ESPINAKAK PATATAREKIN
/  / 
INDIOILAR ERREGOSIA
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.629
H.C.76 LIP.17 P.16

KM 0

KALABAZA KREMA
/ LEKAK OLIO ERREAZ
/  / 
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
 
JOGURTA

11

KCAL.731
H.C.106 LIP.18 P.31

KM 0

EKO

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/ ENTSALADA MISTOA
/ 
LEGATZA LABEAN
KOKKERA SALTSAN

SASOIKO FRUTA

12

KCAL.528
H.C.55 LIP.10 P.42

KM 0

EKO

DILISTA BARAZKITXOEKIN
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ
/  / 
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PERRETIXIOEKIN
NATILLA BANILLA


15

KCAL.782
H.C.103 LIP.28 P.25

EKO

KM 0

PASTA ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
/      / 
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
 
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.602
H.C.44 LIP.4 P.29

KM 0

LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN
/ ROMANESKOA BARATXURI KUTSUAREKIN
/  / 
OILASKO BULARKIA ENPATATUA
PIPERREKIN

JOGURTA

17

KCAL.716
H.C.87 LIP.22 P.37

EKO

GARBATZU GISATUAK
/ PISTOA
/ 
BAKAILAOA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSAN

SASOIKO FRUTA

18

KCAL.843
H.C.81 LIP.24 P.25

KM 0

EKO

KALABAZIN PUREA
/ ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN
/  / 
HANBURGESA
JARDINERA ERARA

SASOIKO FRUTA

19

KCAL.643
H.C.63 LIP.21 P.24

EKO

KM 0

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
/ ZERBA GISATUAK
/  / 
TXERRI PERNILA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

22

KCAL.637
H.C.76 LIP.15 P.10

KM 0

4 BARAZKietako PUREA
/ AZALOREA PATATEKIN
/ URDAIAZPIKO KROKETAK
TOMATE XERRATUAREKIN
      
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.777
H.C.128 LIP.7 P.25

LANDAKO ARROZA
/
/ DILISTAK BARAZKIEKIN

SASOIKO FRUTA

24

KCAL.669
H.C.64 LIP.7 P.21

KM 0

BARAZKI MENESTRA
/ BARAZKI KREMA
/ 
PATATA TORTILA LABEAN
PERRETIXIOEKIN
 
JOGURTA

25

KCAL.750
H.C.90 LIP.20 P.39

EKO

KM 0

EKO

MAKARROIAK KARBONARA ERARA
/ ENTSALADA MISTOA
/     / 
PALOMETA ARRAUTZAZTATUA
LETXUGAREKIN
  
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.1045
H.C.58 LIP.58 P.55

KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
/ ESPINAKAK BARATXURIAREKIN
/ 
OILASKO IZTER ERREA
KALABAZIN SALTEATUAREKIN
ETXEKO BIZKOTXOA
  

29

KCAL.880
H.C.79 LIP.20 P.20

KM 0

PORRUSALDA
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ
/  / 
HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO SALTSAN

SASOIKO FRUTA

30

KCAL.806
H.C.95 LIP.25 P.43

EKO

KM 0

EKO

PASTA NAPOLITANA ERARA
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
/    / 
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
ENTSALADAREKIN
   
SASOIKO FRUTA

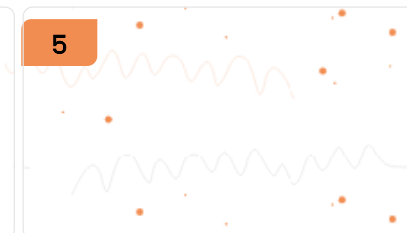
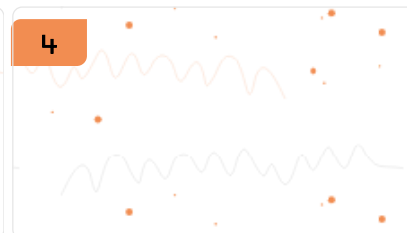
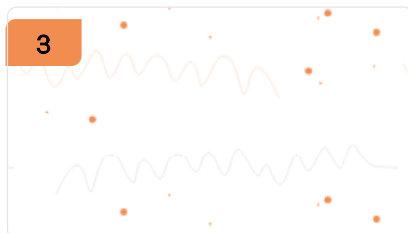
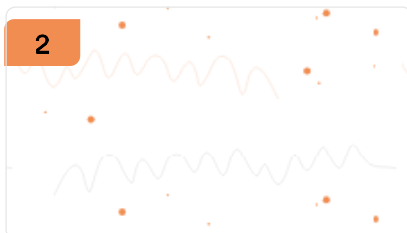
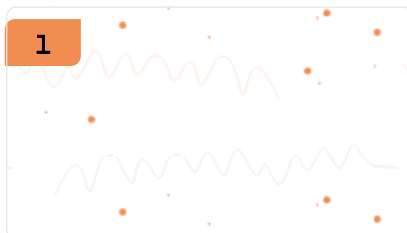
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8 KCAL.687
H.C.90 LIP:6 P:18

COLIFLOR CON REFRITO
/ BORRAJA AL AJILLO
/ LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.648
H.C.64 LIP:13 P:27

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
/ ESPINACAS CON PATATAS
PAVO ESTOFADO
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.629
H.C.76 LIP:17 P:16

CREMA DE CALABAZA
/ VAINAS CON REFRITO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA
YOGUR

11 KCAL.731
H.C.106 LIP:18 P:31

ARROZ CON TOMATE CASERO
/ ENSALADA MIXTA
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA KOXKERA
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.528
H.C.55 LIP:10 P:42

LENTEJAS CON VERDURITAS
/ BRÓCOLI CON REFRITO
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON CHAMPIÑONES
NATILLA VAINILLA

15 KCAL.782
H.C.103 LIP:28 P:25

PASTA CON TOMATE CASERO Y QUESO
/ ENSALADA ILUSTRADA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.602
H.C.44 LIP:4 P:29

VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA
/ ROMANESCU AL AJILLO
PECHUGA DE POLLO EMPANADA
CON PIMIENTOS
YOGUR

17 KCAL.716
H.C.87 LIP:22 P:37

GARBANZOS GUIADOS
/ PISTO
BACALAO AL HORNO
EN SALSA DONOSTIARRA
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.843
H.C.81 LIP:24 P:25

PURÉ DE CALABACÍN
/ GUIANTES CON REFRITO
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.643
H.C.63 LIP:21 P:24

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
/ ACELGAS GUIADAS
FILETE DE PERNIL
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

22 KCAL.637
H.C.76 LIP:15 P:10

PURÉ DE 4 VERDURAS
/ COLIFLOR CON PATATAS
/ CROQUETAS DE JAMÓN
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.777
H.C.128 LIP:7 P:25

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
/ LENTEJAS A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.669
H.C.64 LIP:7 P:21

MENESTRA DE VERDURAS
/ CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES
YOGUR

25 KCAL.750
H.C.90 LIP:20 P:39

MACARRONES A LA CARBONARA
/ ENSALADA MIXTA
PALOMETA REBOZADA
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.1045
H.C.58 LIP:58 P:55

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
/ ESPINACAS AL AJILLO
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CALABACÍN SALTEADO
BIZCOCHO CASERO

29 KCAL.880
H.C.79 LIP:20 P:20

PORRUSALDA
/ BRÓCOLI CON REFRITO
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL.806
H.C.95 LIP:25 P:43

PASTA NAPOLITANA
/ ENSALADA ILUSTRADA
MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

ALÉRGENOS



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa
eta sulfitoak

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



Bertako
ekoizleak



Arrain
urdina



Km 0



Arrain
freskoa



Errigora



Arrautza
freskoak



Ekologikoa



Integrala

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.

askora.eus



ALÉRGENOS



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de
sésamo



Frutos de
cáscara



Cacahuètes



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre
y sulfitos

EN TODOS NUESTROS PLATOS



Pescado
MSC



Carne
estatal



Producto
de
temporada



Opción
sostenible



Productores
locales



Pescado
azul



Km 0



Pescado
fresco



Errigora



Huevos
frescos



Ecológico



Integral

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

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.

askora.eus

