

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

6 KCAL 754 H.C.100 LIP:21 P:28 DILISTA BARAZKITXOEKIN URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK ENTSALADAREKIN SASOIKO FRUTA	7 KCAL 873 H.C.82 LIP:25 P:19 PORRUPATATA HARAGI ALBONDIGA ETXEKO SALTSAN SASOIKO FRUTA	8 KCAL 669 H.C.96 LIP:10 P:35 KIRIBILKIAK ETXEKO TOMATEREKIN PALOMETA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA	9 KCAL 936 H.C.110 LIP:33 P:31 LETRA ZOPA FRANTZIAR TORTILA PISTOAREKIN ETXEKO AZENARIO BIZKOTXOA	10 KCAL 596 H.C.47 LIP:20 P:29 KALABAZIN KREMA INDIOILAR ERREGOSIA JOGURTA
13 KCAL 785 H.C.66 LIP:19 P:24 4 BARAZKIAK PAREA HANBURGESA JARDINERA ERARA SASOIKO FRUTA	14 KCAL 694 H.C.95 LIP:19 P:32 PASTA ETXEKO TOMATEREKIN BAKAILAOA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN SASOIKO FRUTA	15 KCAL 688 H.C.81 LIP:7 P:21 BROKOLIA OLIO ERREAZ PATATA TORTILA LABEAN PIPER KAREMELIZATUEKIN JOGURTA	16 KCAL 921 H.C.97 LIP:33 P:29 PASTA BARAZKIEKIN TXERRI XERRA BERE ZUKUAN BARAZKIEKIN SASOIKO FRUTA	17 KCAL 523 H.C.50 LIP:22 P:25 BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN BAKAILAOA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN SASOIKO FRUTA
20 KCAL 630 H.C.73 LIP:10 P:14 AZALOREA PIPERRAUTSETAN URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA	21 KCAL 627 H.C.68 LIP:19 P:31 ELTZEKO DILISTAK FRANTZIAR TORTILA TXANPINOIEKIN JOGURTA	22 KCAL 707 H.C.95 LIP:10 P:36 HARAGI PAELLA LEGATZA ARRAUTZEZTATUA PIPERADAREKIN SASOIKO FRUTA	23 KCAL 519 H.C.69 LIP:9 P:35 PASTA ETXEKO TOMATEREKIN OILASKO BULARKIA ENTSALADAREKIN NATILLA BANILLA	24 KCAL 797 H.C.55 LIP:19 P:24 BARAZKI MENESTRA TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN SASOIKO FRUTA
27 KCAL 875 H.C.134 LIP:10 P:27 LEKAK OLIO ERREAZ PASTA "EKO" BOLOGNESA BARAZKIEKIN SASOIKO FRUTA	28 KCAL 570 H.C.64 LIP:7 P:27 BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN BAKAILAOA LABEAN DONOSTIARRA SALTSAN SASOIKO FRUTA	29 KCAL 939 H.C.81 LIP:44 P:51 ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN OILASKO IZTER ERREA TXIPS PATATEKIN JOGURTA	30 KCAL 650 H.C.74 LIP:21 P:16 KALABAZA PAREA PIKATOSTEEKIN SALTIXAK TXANPINOIEKIN SASOIKO FRUTA	31

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

6 KCAL.754 H.C.100 LIP:21 P:28 KM 0 LENTEJAS CON VERDURITAS FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	7 KCAL.873 H.C.82 LIP:25 P:19 KM 0 PORRUPATATA ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CASERA FRUTA DE TEMPORADA	8 KCAL.669 H.C.96 LIP:10 P:35 EKO 0 ESPIRALES CON TOMATE CASERO PALOMETA REBOZADA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	9 KCAL.936 H.C.110 LIP:33 P:31 KM 0 SOPA DE LETRAS TORTILLA FRANCESA CON PISTO BIZCOCHO CASERO DE ZANAHORIA	10 KCAL.596 H.C.47 LIP:20 P:29 KM 0 CREMA DE CALABACÍN PAVO ESTOFADO YOGUR
13 KCAL.785 H.C.66 LIP:19 P:24 KM 0 PURÉ DE 4 VERDURAS HAMBURGUESA A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA	14 KCAL.694 H.C.95 LIP:19 P:32 EKO 0 PASTA CON TOMATE CASERO BACALAO AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL FRUTA DE TEMPORADA	15 KCAL.688 H.C.81 LIP:7 P:21 KM 0 BRÓCOLI CON REFRITO TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PIMIENTOS CARAMELIZADOS YOGUR	16 KCAL.921 H.C.97 LIP:33 P:29 EKO 0 PASTA CON VERDURAS FILETE DE CERDO EN SU JUGO CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	17 KCAL.523 H.C.50 LIP:22 P:25 KM 0 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL FRUTA DE TEMPORADA
20 KCAL.630 H.C.73 LIP:10 P:14 KM 0 COLIFLOR AL PIMENTÓN CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	21 KCAL.627 H.C.68 LIP:19 P:31 KM 0 LENTEJAS GUIADAS TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES YOGUR	22 KCAL.707 H.C.95 LIP:10 P:36 KM 0 PAELLA DE CARNE MERLUZA REBOZADA CON PIPERRADA FRUTA DE TEMPORADA	23 KCAL.519 H.C.69 LIP:9 P:35 EKO 0 PASTA CON TOMATE CASERO PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA NATILLA VAINILLA	24 KCAL.797 H.C.55 LIP:19 P:24 KM 0 MENESTRA DE VERDURAS GUIZO DE CERDO CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA
27 KCAL.875 H.C.134 LIP:10 P:27 KM 0 EKO EGUN BERDEA-DÍA VERDE VAINAS CON REFRITO PASTA ECOLÓGICA CON BOLOÑESA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	28 KCAL.570 H.C.64 LIP:7 P:27 KM 0 ALUBIAS PINTAS CON VERDURA BACALAO AL HORNO EN SALSA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA	29 KCAL.939 H.C.81 LIP:44 P:51 KM 0 ARROZ CON TOMATE CASERO MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS CHIPS YOGUR	30 KCAL.650 H.C.74 LIP:21 P:16 KM 0 PURÉ DE CALABAZA CON PICATOSTES SALCHICHAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	31

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

BAZKARIAK



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

AFARIAK



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.

ASKORA
Mahi-Mahi

askora.eus

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
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
Mahi-Mahi

askora.eus