

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

		1 KCAL 657 H.C.81 LIP:12 P:18 BARAZKI PUREA / ZERBA GISATUAK PATATA TORTILA LABEAN KALABAZIN SALTEATUAREKIN JOGURTA	2 KCAL 602 H.C.73 LIP:19 P:26 3 DELIZIADUN ARROZA / HEGAZTI HANBURGESA ETXEKO TOMATE SALTSAKIN ASKOTARIKO FRUTA IRABIATUA	3 KCAL 774 H.C.83 LIP:25 P:40 GARBATZUAK PATATA ETA TXORIZOAREKIN / PISTOA TXERRI XOLOMO ONTZUTUA PIPER KONFITATUEKIN SASOIKO FRUTA
6 KCAL 754 H.C.100 LIP:21 P:28 DILISTA BARAZKITXOEKIN / ESPINAKAK PATATAKIN URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK ENTSALADAREKIN SASOIKO FRUTA	7 KCAL 873 H.C.82 LIP:25 P:19 PORRUPATATA / BORRAJA BARATXURI-OLIO ERREAREKIN HARAGI ALBONDIGA ETXEKO SALTSAKIN SASOIKO FRUTA	8 KCAL 750 H.C.90 LIP:20 P:39 KIRIBILKIAK KARBONARA ERARA / ENTSALADA MISTOA PALOMETA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA	9 KCAL 772 H.C.100 LIP:24 P:32 LETRA ZOPA / ARRAUTZAK SATSUKA ERARA ETXEKO AZENARIO BIZKOTXOA	10 KCAL 625 H.C.65 LIP:16 P:27 KALABAZIN KREMA / BARAZKI MENESTRA OILASKO GISATUA JOGURTA
13 KCAL 785 H.C.66 LIP:19 P:24 4 BARAZKIETAKO PUREA / ILAR TIPULAZTATUEKIN HANBURGESA JARDINERA ERARA SASOIKO FRUTA	14 KCAL 694 H.C.95 LIP:19 P:32 PASTA ETXEKO TOMATEREKIN / ENTSALADA ILUSTRATUA BAKAILAOA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN SASOIKO FRUTA	15 KCAL 688 H.C.72 LIP:12 P:18 BROKOLIA OLIO ERREAZ / ZERBA GISATUAK PATATA TORTILA LABEAN PIPER KARMELIZATUEKIN JOGURTA	16 KCAL 463 H.C.47 LIP:18 P:24 BARAZKI FIDEUA / TXERRI BURRITOK MEXIKAR ERARA SASOIKO FRUTA	17 KCAL 724 H.C.93 LIP:17 P:38 BARBARRUN TXURIK TXORIZOAREKIN / BARAZKI PUREA LEGATZA LABEAN SALTSA BERDEAN SASOIKO FRUTA
20 KCAL 630 H.C.73 LIP:10 P:14 AZALOREA PIPERRAUTSETAN / BORRAJA PATATEKIN URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA	21 KCAL 627 H.C.68 LIP:19 P:31 ELTZEKO DILISTAK / PORRUSALDA FRANTZIAR TORTILA TXANPIÑOIEKIN JOGURTA	22 KCAL 707 H.C.95 LIP:10 P:36 HARAGI PAELLA / ENTSALADA MISTOA LEGATZA ARRAUTZEZTATUA PIPERRADAREKIN SASOIKO FRUTA	23 KCAL 529 H.C.69 LIP:15 P:27 TOMATE KARBONARA ETA OREGANO FARFALLE- AK OILASKO HEGOAK BARBAKOA SALTSAKIN NATILLA BANILLA	24 KCAL 797 H.C.55 LIP:19 P:24 BARAZKI MENESTRA / PISTOA 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 GORRIKAK BARAZKIEKIN / ESPINAKAK PATATAKIN BAKAILAOA LABEAN DONOSTIARRA SALTSAKIN SASOIKO FRUTA	29 KCAL 939 H.C.81 LIP:44 P:51 ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN / ENTSALADA ILUSTRATUA OILASKO IZTER ERREA TXIPS PATATEKIN JOGURTA	30 KCAL 520 H.C.40 LIP:24 P:16 KALABAZA PUREA PIKATOSTEEKIN / ZOMBIE HATZAK FRUTA TXOKOLATEAREKIN	31

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

6 KCAL.754
H.C.100 LIP:21 P:28

LENTEJAS CON VERDURITAS
/ ESPINACAS CON PATATAS
/ FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL.873
H.C.82 LIP:25 P:19

PORRUPATATA
/ BORRAJA AL AJILLO
/ ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

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

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

9 KCAL.772
H.C.100 LIP:24 P:32

SOPA DE LETRAS
/ HUEVOS AL ESTILO SATSUKA
/ BIZCOCHO CASERO DE ZANAHORIA

10 KCAL.625
H.C.65 LIP:16 P:27

CREMA DE CALABACÍN
/ MENESTRA DE VERDURAS
/ POLLO ESTOFADO
YOGUR

13 KCAL.785
H.C.66 LIP:19 P:24

PURÉ DE 4 VERDURAS
/ GUISANTES ENCEBOLLADOS
/ HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.694
H.C.95 LIP:19 P:32

PASTA CON TOMATE CASERO
/ ENSALADA ILUSTRADA
/ BACALAO AL HORNO
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

15 KCAL.688
H.C.72 LIP:12 P:18

BRÓCOLI CON REFRITO
/ ACELGAS GUISADAS
/ TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON PIMIENTOS CARAMELIZADOS
YOGUR

16 KCAL.463
H.C.47 LIP:18 P:24

FIDEUÁ VEGETAL
/ BURRITO DE CERDO AL ESTILO MEXICANO
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.724
H.C.93 LIP:17 P:38

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
/ PURÉ DE VERDURAS
/ MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.630
H.C.73 LIP:10 P:14

COLIFLOR AL PIMENTÓN
/ BORRAJA CON PATATAS
/ CROQUETAS DE JAMÓN
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.627
H.C.68 LIP:19 P:31

LENTEJAS GUISADAS
/ PORRUSALDA
/ TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES
YOGUR

22 KCAL.707
H.C.95 LIP:10 P:36

PAELLA DE CARNE
/ ENSALADA MIXTA
/ MERLUZA REBOZADA
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.529
H.C.69 LIP:15 P:27

FARFALLE DE CARBONARA DE TOMATE Y
ORÉGANO
/ ALITAS DE POLLO
CON SALSA BARBACOA
NATILLA VAINILLA

24 KCAL.797
H.C.55 LIP:19 P:24

MENESTRA DE VERDURAS
/ PISTO
/ GUISO DE CERDO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.875
H.C.134 LIP:10 P:27

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

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
/ ESPINACAS CON PATATAS
/ BACALAO AL HORNO
EN SALSA DONOSTIARRA
FRUTA DE TEMPORADA

29 KCAL.939
H.C.81 LIP:44 P:51

ARROZ CON TOMATE CASERO
/ ENSALADA ILUSTRADA
/ MUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATAS CHIPS
YOGUR

30 KCAL.520
H.C.40 LIP:24 P:16

PURÉ DE CALABAZA CON PICATOSTES
/ DEDOS ZOMBIES
FRUTA CON CHOCOLATE

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

AFARIK



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