

ASTELEHENA

3

KCAL.620
H.C.80 LIP.4 P.17

AZALOREA OLIO ERREAZ
ARRAUTZAK BEXAMELAREKIN
LETXUGAREKIN

SASOIKO FRUTA

10

KCAL.775
H.C.61 LIP.19 P.26

BARAZKI MENESTRA
HANBURGESA SALTSAN

SASOIKO FRUTA

17

KCAL.721
H.C.66 LIP.29 P.15

BARAZKI KREMA

HEGAZTI SALTXTXAK
PIPER KONFITATUEKIN

SASOIKO FRUTA

24

KCAL.738
H.C.93 LIP.20 P.11

LEKAK OLIO ERREAZ

URDIAZPIKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN

SASOIKO FRUTA

ASTEARTEA

4

KCAL.752
H.C.95 LIP.23 P.28

ESPIRALAK ETXEKO TOMATEREKIN

TXERRI TUNKA BERE ZUKUAN
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.664
H.C.74 LIP.12 P.31

LEKAK OLIO ERREAZ

OILASKO BULARKIA
PIPER KONFITATUEKIN
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.706
H.C.102 LIP.23 P.18

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEREKIN

FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN

SASOIKO FRUTA

25

KCAL.747
H.C.79 LIP.24 P.40

DILISTAK BARAZKIEKIN

SASOIKO ARRAIN FRESKOA
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN

SASOIKO FRUTA

ASTEAZKENA

5

KCAL.807
H.C.96 LIP.26 P.41

GARBATZU GISATUAK

INDIOILAR GISATUA
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.623
H.C.57 LIP.11 P.53

DILISTA BARAZKITXOEKIN

IZOKINA LIMOI SALTSAN

JOGURTA

19

KCAL.1044
H.C.89 LIP.47 P.56

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
OILASKO IZTER ERREA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.719
H.C.77 LIP.15 P.17

BEOKOLIA PATATEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN

SASOIKO FRUTA

OSTEGUNA MAHI MAHI

6

KCAL.706
H.C.42 LIP.28 P.37

BARAZKI PUREA

TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN

JOGURTA

13

KCAL.779
H.C.95 LIP.21 P.27

VALENTZIAR PAELLA
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

20

KCAL.501
H.C.42 LIP.7 P.35

BARAZKI PUREA

LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
PATATEKIN

JOGURT NATURALA

27

KCAL.631
H.C.83 LIP.15 P.39

ESPIRALAK ETXEKO TOMATEREKIN

INDIOILAR GISATUA
JOGURTA

OSTIRALA

7

KCAL.731
H.C.108 LIP.19 P.30

ARROZA TOMATEA ETA TXANPINOIEKIN
BAKAILAOA LABEAN
SALTSA BERDEAN

SASOIKO FRUTA

14

KCAL.585
H.C.72 LIP.6 P.10

BROKOLIA OLIO ERREAZ

BARBARRUN TXURI GISATUAK

SASOIKO FRUTA

21

KCAL.653
H.C.63 LIP.21 P.36

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN

TXERRI XOLOMO FRESKOA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

28

KCAL.803
H.C.71 LIP.27 P.22

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN

HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO SALTSAN

SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

3

KCAL.620
 H.C.80 LIP.4 P.17

KM 0

COLIFLOR CON REFRITO
 HUEVOS CON BECHAMEL
 CON LECHUGA









 FRUTA DE TEMPORADA

4

KCAL.752
 H.C.95 LIP.23 P.28

EKO

ESPIRALES CON TOMATE CASERO

 FILETE DE CABEZADA EN SU JUGO
 FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL.807
 H.C.96 LIP.26 P.41

KM 0

GARBANZOS GUISADOS

 PAVO GUISADO
 FRUTA DE TEMPORADA

6

KCAL.706
 H.C.42 LIP.28 P.37

KM 0
 

PURÉ DE VERDURAS

 LOMO FRESCO DE CERDO
 CON ENSALADA

 YOGUR


7

KCAL.731
 H.C.108 LIP.19 P.30



ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
 BACALAO AL HORNO
 EN SALSA VERDE

 FRUTA DE TEMPORADA

10

KCAL.775
 H.C.61 LIP.19 P.26



MENESTRA DE VERDURAS
 HAMBURGUESA EN SALSA

 FRUTA DE TEMPORADA

11

KCAL.664
 H.C.74 LIP.12 P.31

KM 0

VAINAS CON REFRITO

 PECHUGA DE POLLO
 CON PIMIENTOS CONFITADOS
 FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.623
 H.C.57 LIP.11 P.53



LENTEJAS CON VERDURITAS

 SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN

 YOGUR


13

KCAL.779
 H.C.95 LIP.21 P.27

KM 0

PAELLA VALENCIANA
 FILETE DE CERDO EN SU JUGO
 CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

14

KCAL.585
 H.C.72 LIP.6 P.10

KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
 BRÓCOLI CON REFRITO

 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

 FRUTA DE TEMPORADA

17

KCAL.721
 H.C.66 LIP.29 P.15

KM 0

CREMA DE VERDURAS

 SALCHICHAS DE AVE
 CON PIMIENTOS CONFITADOS


 FRUTA DE TEMPORADA

18

KCAL.706
 H.C.102 LIP.23 P.18

EKO
 KM 0

MACARRONES CON TOMATE CASERO



 TORTILLA FRANCESA
 CON ENSALADA


 FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.1044
 H.C.89 LIP.47 P.56

GARBANZOS CON VERDURAS
 MUSLO DE POLLO ASADO
 CON CHAMPIÑONES
 FRUTA DE TEMPORADA

20

KCAL.501
 H.C.42 LIP.7 P.35

KM 0
 

PURÉ DE VERDURAS

 MERLUZA REBOZADA
 CON PATATAS




 YOGUR NATURAL


21

KCAL.653
 H.C.63 LIP.21 P.36

EKO
 
 KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS

 LOMO FRESCO DE CERDO
 CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

24

KCAL.738
 H.C.93 LIP.20 P.11

KM 0

VAINAS CON REFRITO

 CROQUETAS DE JAMÓN
 CON ENSALADA










 FRUTA DE TEMPORADA

25

KCAL.747
 H.C.79 LIP.24 P.40



LENTEJAS A LA JARDINERA

 PESCADO FRESCO DE TEMPORADA
 CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL

 FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.719
 H.C.77 LIP.15 P.17

KM 0

BRÓCOLI CON PATATAS
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO
 CON ENSALADA



 FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.631
 H.C.83 LIP.15 P.39

EKO
 KM 0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO

 PAVO GUISADO
 YOGUR


28

KCAL.803
 H.C.71 LIP.27 P.22

KM 0

ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO

 ALBÓNDIGAS MIXTAS
 EN SALSA CASERA

 FRUTA DE TEMPORADA

Proteína vegetal

ALÉRGENOS



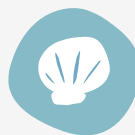
Glutena



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



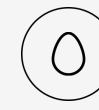
Km 0



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

AFARIK



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



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de
sésamo



Frutos de
cáscara



Cacahuets



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



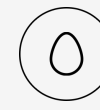
Km 0



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.