

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

3 KCAL.620 H.C.80 LIP.4 P.17 KM0 AZALOREA OLIO ERREAZ / BARAZKI PUREA /  ARRAUTZAK BEXAMELAREKIN LETXUGAREKIN      SASOIKO FRUTA	4 KCAL.919 H.C.93 LIP.33 P.32 EKO KM0 ESPIRALAK KARBONARA ERARA / ENTSALADA MISTOA /    TXERRI TUNKA BERE ZUKUAN PIPERREKIN SASOIKO FRUTA	5 KCAL.807 H.C.96 LIP.26 P.41 KM0 GARBATZU GISATUAK / ZERBAK PATATAREKIN /   OILASKO GISATUA SASOIKO FRUTA	6 KCAL.499 H.C.45 LIP.1 P.6 KM0 PATATAK BI SALTSAREKIN /    SADWICH OSOA     SANDWICH MOTAKO IZOZKIA    	7 KCAL.731 H.C.108 LIP.19 P.30 KM0  ARROZA TOMATEA ETA TXANPINOIEKIN / LANDA ENTSALADA /  BAKAILAOA LABEAN SAL TSA BERDEAN  SASOIKO FRUTA
10 KCAL.775 H.C.61 LIP.19 P.26 KM0  BARAZKI MENESTRA / BORRAJA PATATEKIN /  HANBURGESA SALTSAN  SASOIKO FRUTA	11 KCAL.664 H.C.74 LIP.12 P.31 KM0 LEKAK OLIO ERREAZ / PORRUPATATA /   OILASKO BULARKIA PIPER KONFITATUEKIN SASOIKO FRUTA	12 KCAL.670 H.C.59 LIP.12 P.55 KM0  DILISTAK TXORIZOAREKIN / PISTOA /   IZOKINA LIMOI SALTSAN  JOGURTA 	13 KCAL.695 H.C.116 LIP.10 P.18 KM0 VALENTZIAR PAELLA / / URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK LETXUGAREKIN       SASOIKO FRUTA	14 KCAL.585 H.C.72 LIP.6 P.10 KM0 BROKOLIA OLIO ERREAZ / /  BARBARRUN TXURI GISATUAK  SASOIKO FRUTA
17 KCAL.721 H.C.66 LIP.29 P.15 KM0 BARAZKI KREMA / ESPINAKA GAINERREAK GAZTAREKIN /   HEGAZTI SALTXTXAK PIPER KONFITATUEKIN   SASOIKO FRUTA	18 KCAL.808 H.C.102 LIP.31 P.27 EKO KM0 MAKARROIAK BOLONESA ERARA / ENTSALADA ILUSTRATUA /     FRANTZIAR TORTILA ENTSALADAREKIN   SASOIKO FRUTA	19 KCAL.1044 H.C.89 LIP.47 P.56 KM0 GARBANTZUAK BARAZKIEKIN / BARAZKI MENESTRA / / OILASKO IZTER ERREA TXANPIÑOIEKIN SASOIKO FRUTA	20 KCAL.466 H.C.26 LIP.24 P.30 KM0 ENTSALADA MISTOA / /  FISH AND CHIPS MAIONESA ETA LIMOIAREKIN     JOGURT NATURALA 	21 KCAL.643 H.C.63 LIP.21 P.24 EKO KM0 ETXEO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN / ESPINAKAK PATATAREKIN /   TXERRI PERNILA LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA
24 KCAL.667 H.C.81 LIP.15 P.11 KM0 LEKAK PIPERRAUTSETAN / ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN /  URDAIAZPIKO KROKETAK ENTSALADAREKIN       SASOIKO FRUTA	25 KCAL.747 H.C.79 LIP.24 P.40 KM0  DILISTAK BARAZKIEKIN / ZERBA GISATUAK /   SASOIKO ARRRAIN FRESKOA BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN  SASOIKO FRUTA	26 KCAL.719 H.C.77 LIP.15 P.17 KM0 BEOKOLIA PATATEKIN / PORRUSALDA /  PATATA TORTILA LABEAN ENTSALADAREKIN    SASOIKO FRUTA	27 KCAL.587 H.C.53 LIP.24 P.24 EKO PASTA ENTSALADA AZEITUNA BELTZEKIN / /    INDIOILAR ROTI-A SALTSAN   TXOKOLATE NATILLA 	28 KCAL.803 H.C.71 LIP.27 P.22 KM0 BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN / BRUSELAZA BARATXURI ERREAREKIN /   HARAGI ALBONDIGA ETXEO 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
 / PURÉ DE VERDURAS
 / 

HUEVOS CON BECHAMEL
 CON LECHUGA







FRUTA DE TEMPORADA

4

KCAL.919
 H.C.93 LIP.33 P.32

EKO KM 0

ESPIRALES CARBONARA
 / ENSALADA MIXTA




FILETE DE CABEZADA EN SU JUGO
 CON PIMIENTOS
 FRUTA DE TEMPORADA

5

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

KM 0

GARBANZOS GUIADOS
 / ACELGAS CON PATATAS



POLLO GUIADO
 FRUTA DE TEMPORADA

6

KCAL.499
 H.C.45 LIP.1 P.6

KM 0

PATATAS DOS SALSAS
 / 



SANDWICH COMPLETO





HELADO TIPO SANDWICH





7

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

KM 0 

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
 / ENSALADA CAMPERA
 / 

BACALAO AL HORNO
 EN SALSA VERDE


FRUTA DE TEMPORADA

10

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

KM 0 

MENESTRA DE VERDURAS
 / BORRAJA CON PATATAS
 / 

HAMBURGUESA EN SALSA


FRUTA DE TEMPORADA

11

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

KM 0

VAINAS CON REFRITO
 / PORRUPATATA



PECHUGA DE POLLO
 CON PIMIENTOS CONFITADOS
 FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.670
 H.C.59 LIP.12 P.55

KM 0 

LENTEJAS CON CHORIZO
 / PISTO



SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN


YOGUR


13

KCAL.695
 H.C.116 LIP.10 P.18

KM 0

PAELLA VALENCIANA
 / 

FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO
 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 GUIADAS


FRUTA DE TEMPORADA

17

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

KM 0

CREMA DE VERDURAS
 / ESPINACAS GRATINADAS CON QUESO




SALCHICHAS DE AVE
 CON PIMIENTOS CONFITADOS



FRUTA DE TEMPORADA

18

KCAL.808
 H.C.102 LIP.31 P.27

EKO KM 0

MACARRONES A LA BOLOÑESA
 / ENSALADA ILUSTRADA





TORTILLA FRANCESA
 CON ENSALADA



FRUTA DE TEMPORADA

19

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

KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS
 / MENESTRA DE VERDURAS
 / 

MUSLO DE POLLO ASADO
 CON CHAMPIÑONES
 FRUTA DE TEMPORADA

20

KCAL.466
 H.C.26 LIP.24 P.30

KM 0

ENSALADA MIXTA
 / 

FISH AND CHIPS
 CON MAYONESA Y LIMÓN




YOGUR NATURAL


21

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

EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
 / ESPINACAS CON PATATAS



FILETE DE PERNIL
 CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

24

KCAL.667
 H.C.81 LIP.15 P.11

KM 0

VAINAS AL PIMENTÓN
 / GUISANTES CON REFRITO


CROQUETAS DE JAMÓN
 CON ENSALADA








FRUTA DE TEMPORADA

25

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

KM 0 

LENTEJAS A LA JARDINERA
 / ACELGAS GUIADAS



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
 / PORRUSALDA
 / 

TORTILLA DE PATATA AL HORNO
 CON ENSALADA




FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.587
 H.C.53 LIP.24 P.24

KM 0

ENSALADA DE PASTA CON ACEITUNAS NEGRAS
 / 

ROTI DE PAVO
 EN SALSA



NATILLA CHOCOLATE


28

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

KM 0

ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO
 / COLES DE BRUSELAS CON REFRITO DE AJO



ALBÓNDIGAS MIXTAS
 EN SALSA CASERA


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



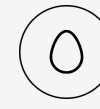
Km 0



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

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



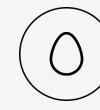
Km 0



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.