

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

1

KCAL.791
H.C.68 LIP:31 P:34



KALABAZIN KREMA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

2

KCAL.628
H.C.59 LIP:23 P:34



GARBATZUAK ERREGOSIAK
BAKAILAOA IRINEZTATUTA
PIPERRADAREKIN
JOGURTA

3

KCAL.794
H.C.62 LIP:32 P:45



ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
OILASKO IZTER ERREA
TXIPS PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

4

KCAL.756
H.C.58 LIP:18 P:18

PORRUSALDA
FRANTZIAR TORTILA
TXANPINOIEKIN
JOGURTA

5

KCAL.732
H.C.130 LIP:4 P:26

LANDAKO ARROZA
DILISTA GISATUAK
SASOIKO FRUTA

8

9

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



LEKAK OLIO ERREAZ
URDAIAZPIKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.804
H.C.102 LIP:18 P:41



MAKARROIAK NAPOLITANA ERARA
HEGALUZZA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.809
H.C.73 LIP:22 P:43



BARBARRUN TXURIKAK TXORIZOAREKIN
TXAHALKI GISATUA
JARDINERA ERARA
JOGURTA

12

KCAL.866
H.C.96 LIP:24 P:23



BROKOLIA OLIO ERREAZ
HEGAZTI SALTITXAK
PATATA PUREAREKIN
SASOIKO FRUTA

15

KCAL.681
H.C.96 LIP:10 P:14



BARAZKI PAREA
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.727
H.C.81 LIP:20 P:42



GARBATZUAK TXORIZOAREKIN
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL
BIRFRIJUAREKIN
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.711
H.C.52 LIP:19 P:23

AZALOREA OLIO ERREAZ
TXERRI GISATUA
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.718
H.C.88 LIP:15 P:36



PATATAK ERRIOXAR ERARA
OILASKO BULARKIA
ETXEKO SALTAN
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.646
H.C.107 LIP:12 P:23



ESPIRALAK ETXEKO TOMATEAREKIN
URDAIAZPIKO ETA GAZTA PIZZA
TXOKOLATEZKO TURROIA

22

23

24

25

26

29

30

31

Diciembre 2025

Educación Infantil
. MENÚ GENERAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

1

KCAL.791
H.C.68 LIP:31 P:34

KM 0

CREMA DE CALABACÍN
LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

KCAL.628
H.C.59 LIP:23 P:34

GARBANZOS ESTOFADOS
BACALAO ENHARINADO
CON PIPERRADA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

3

KCAL.794
H.C.62 LIP:32 P:45

EKO

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA

4

KCAL.756
H.C.58 LIP:18 P:18

PORRUSALDA
TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL.732
H.C.130 LIP:4 P:26

ARROZ CAMPESTRE
LENTEJAS GUIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

8

9

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

KM 0

VAINAS CON REFRITO
CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

10

KCAL.804
H.C.102 LIP:18 P:41

EKO

KM 0

MACARRONES A LA NAPOLITANA
ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

11

KCAL.809
H.C.73 LIP:22 P:43

KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
TERNERA GUIADA
A LA JARDINERA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.866
H.C.96 LIP:24 P:23

KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
SALCHICHAS DE AVE
CON PURÉ DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

15

KCAL.681
H.C.96 LIP:10 P:14

KM 0

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.727
H.C.81 LIP:20 P:42

GARBANZOS CON CHORIZO
MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y
PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

17

KCAL.711
H.C.52 LIP:19 P:23

COLIFLOR CON REFRITO
GUIZO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

18

KCAL.718
H.C.88 LIP:15 P:36

KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
PECHUGA DE POLLO
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.646
H.C.107 LIP:12 P:23

EKO

ESPIRALES CON TOMATE CASERO
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
TURRÓN DE CHOCOLATE

22

23

24

25

26

29

30

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	6	7
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.

ALÉRGENOS



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuetes



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
Mahi-Mahi

askora.eus