

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

1

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

KM 0

KALABAZIN KREMA
/ BORRAJA PATATEKIN
50% / 50%
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
10%
SASOIKO FRUTA

2

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

KM 0

GARBATZUAK ERREGOSIAK
/ ZERBA GISATUAK
50% / 50%
BAKAILAOA IRINEZTATUTA
PIPERRADAREKIN
10%
JOGURTA

3

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

EKO

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
/ PISTOA
10%
OILASKO IZTER ERREA
TXIPS PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

4

KCAL.563
H.C.50 LIP.5 P.10

KM 0

PORRUSALDA
10%
ARRAUTZA FRIJITUAK TXISTORRAREKIN
MAMIA
10%

5

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

LANDAKO ARROZA
/
DILISTA GISATUAK
10%
SASOIKO FRUTA

8

9

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

KM 0

LEKAK OLIO ERREAZ
/ ILAR TIPULAZTATUEKIN
10%
URDAIAZPIKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
10%
SASOIKO FRUTA

10

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

EKO KM 0

MAKARROIAK NAPOLITANA ERARA
/ ENTSALADA MISTOA
10%
HEGALUZZA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
10%
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.760
H.C.69 LIP.20 P.39

KM 0

MENDIKO GISATUA
/
10%
TXAHALKI GISATUA
JARDINERA ERARA
BANANA ETA KAKAO SMOOTHIE-A
10%

12

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

KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ KALABAZA KREMA
10%
HEGAZTI SALTIXITXAK
PATATA PUREAREKIN
10%
SASOIKO FRUTA

15

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

KM 0

BARAZKI PUREA
/ ESPINAKAK BARATXURIAREKIN
50%
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
10%
SASOIKO FRUTA

16

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

KM 0

GARBATZUAK TXORIZOAREKIN
/ BRUSELAZA BARATXURI ERREAREKIN
50%
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL
BIRFRIJUAREKIN
10%
SASOIKO FRUTA

17

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

KM 0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
/ BORRAJA PATATEKIN
50%
TXERRI GISATUA
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.454
H.C.84 LIP.7 P.8

KM 0

PATATA ARABIARRAK
/
50%
OILASKO DURUM-A
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.748
H.C.107 LIP.20 P.32

EKO

ESPIRALAK BOLONESA ERARA
/
10%
URDAIAZPIKO ETA GAZTA PIZZA
10%
TXOKOLATEZKO TURROIA
10%

22

23

24

25

26

29

30

31

Diciembre 2025

Colegio
. MENU GENERAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

1

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

KM 0

CREMA DE CALABACÍN
/ BORRAJA CON PATATAS
/ LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

KM 0

GARBANZOS ESTOFADOS
/ ACELGAS GUIADAS
BACALAO ENHARINADO
CON PIPERRADA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

3

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

EKO

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

4

KCAL.563
H.C.50 LIP:5 P:10

KM 0

PORRUSALDA
/ HUEVOS FRITOS CON TXISTORRA
CUAJADA
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
/ GUISANTES ENCEBOLLADOS
CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

10

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

EKO

MACARRONES A LA NAPOLITANA
/ ENSALADA MIXTA
ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

11

KCAL.760
H.C.69 LIP:20 P:39

KM 0

COCIDO MONTAÑÉS
/ TERNERA GUISADA
A LA JARDINERA
SMOOTHIE DE PLÁTANO Y CACAO

12

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

KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
/ CREMA DE CALABAZA
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
/ ESPINACAS AL AJILLO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

16

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

KM 0

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

17

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

KM 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN
/ BORRAJA CON PATATAS
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

18

KCAL.454
H.C.84 LIP:7 P:8

KM 0

PATATAS ÁRABES
/ DURUM DE POLLO
FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.748
H.C.107 LIP:20 P:32

EKO

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
/ 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



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.