

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

5

6

7

KCAL.506
H.C.39 LIP:17 P:19

KM 0

C

KALABAZA KREMA
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
JOGURTA

1

2

8

KCAL.319
H.C.43 LIP:2 P:21

EKO

KM 0

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
OILASKO BULARKIA
ETXEKO TOMATE SALTSAAREKIN
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.438
H.C.56 LIP:8 P:26

KM 0

C

ELTZEKO DILISTAK
LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.428
H.C.62 LIP:4 P:11

KM 0

LEKAK BARATXURIEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.444
H.C.41 LIP:10 P:26

C

GARBATZUAK ERREGOSIAK
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PIPERREKIN
JOGURTA

14

KCAL.452
H.C.65 LIP:5 P:27

EKO

C

ESPIRALAK ETXEKO TOMATEREKIN
IZOKINA LABEAN
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

15

KCAL.435
H.C.56 LIP:10 P:7

KM 0

BARAZKI KREMA
URDAIAZPIKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.530
H.C.54 LIP:14 P:10

KM 0

C

PORRUPATATA
FRANTZIAR TORTILA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

19

20

21

KCAL.402
H.C.53 LIP:6 P:12

KM 0

BARAZKI PUREA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
JOGURTA

22

KCAL.620
H.C.63 LIP:25 P:32

ARROZA BARAZKIEKIN
OILASKO IZTER ERREA
ETXEKO SALTSA
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.470
H.C.83 LIP:8 P:13

EKO

KM 0

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEREKIN
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.386
H.C.39 LIP:10 P:12

KM 0

4 BARAZKIETAKO PUREA
HARAGI ALBONDIGA
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.453
H.C.58 LIP:10 P:23

KM 0

C

PATATAK ERRIOXAR ERARA
BAKAILAOA LABEAN
KOXKERA SALTSA
SASOIKO FRUTA

28

KCAL.493
H.C.57 LIP:15 P:25

KM 0

GARBATZUAK BARAZKIEKIN
OILASKO BULARKIA ENPANATUA
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

29

KCAL.343
H.C.19 LIP:9 P:20

EKO

ILAR TIPULAZTATUEKIN
LEGATZA LABEAN
MAIONESAREKIN
JOGURTA

30

KCAL.429
H.C.71 LIP:11 P:6

KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
BARBARRUN TXURI GISATUAK
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

5

6

7

KCAL.506
H.C.39 LIP:17 P:19

KM 0

CREMA DE CALABAZA

100

HAMBURGUESA
A LA JARDINERA

100

YOGUR

100

8

KCAL.319
H.C.43 LIP:2 P:21

EKO

KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS

100

PECHUGA DE POLLO
CON SALSA DE TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

100

9

KCAL.438
H.C.56 LIP:8 P:26

KM 0

LENTEJAS GUIADAS

100

MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE

100

FRUTA DE TEMPORADA

100

12

KCAL.428
H.C.62 LIP:4 P:11

KM 0

VAINAS AL AJILLO

100

TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES

100

FRUTA DE TEMPORADA

100

13

KCAL.444
H.C.41 LIP:14 P:26

KM 0

GARBANZOS ESTOFADOS

100

LOMO DE CERDO ADOBADO
CON PIMIENTOS

100

YOGUR

100

14

KCAL.452
H.C.65 LIP:5 P:27

EKO

KM 0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO

100

SALMÓN AL HORNO
EN SALSA VERDE

100

FRUTA DE TEMPORADA

100

15

KCAL.435
H.C.56 LIP:10 P:7

KM 0

CREMA DE VERDURAS

100

CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA

100

FRUTA DE TEMPORADA

100

16

KCAL.530
H.C.54 LIP:14 P:10

KM 0

PORRUPATATA

100

TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES

100

FRUTA DE TEMPORADA

100

19

20

21

KCAL.402
H.C.53 LIP:6 P:12

KM 0

PURÉ DE VERDURAS

100

LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA

100

YOGUR

100

22

KCAL.620
H.C.63 LIP:25 P:32

KM 0

ARROZ CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO ASADO
EN SALSA CASERA

100

FRUTA DE TEMPORADA

100

23

KCAL.470
H.C.83 LIP:8 P:13

EKO

KM 0

MACARRONES CON TOMATE CASERO

100

TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO

100

FRUTA DE TEMPORADA

100

26

KCAL.386
H.C.39 LIP:10 P:12

KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS

100

FRUTA DE TEMPORADA

100

27

KCAL.453
H.C.58 LIP:10 P:23

KM 0

PATATAS A LA RIOJANA

100

BACALAO AL HORNO
EN SALSA KOXKERA

100

FRUTA DE TEMPORADA

100

28

KCAL.493
H.C.57 LIP:15 P:25

KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO EMPANADA
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO

100

FRUTA DE TEMPORADA

100

29

KCAL.343
H.C.19 LIP:9 P:20

KM 0

GUISANTES ENCEBOLLADOS
MERLUZA AL HORNO
CON MAYONESA

100

YOGUR

100

30

KCAL.429
H.C.71 LIP:11 P:6

KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE

100

ARROZ CON TOMATE CASERO
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

100

FRUTA DE TEMPORADA

100

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

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

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
Días	1	2	3	4	5	6	7
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.