

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

KCAL.696
H.C.62 LIP:26 P:35

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

3

KCAL.801
H.C.78 LIP:16 P:14

PORRUSALDA
FRANTZIAR TORTILA
TXIPS PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

4

KCAL.675
H.C.88 LIP:10 P:45

DILISTA ERREGOSIAK
OILASKO BULARKIA
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

0

5

KCAL.896
H.C.105 LIP:22 P:25

AZENARIO KREMA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
ETXEKO AZENARIO BIZKOTXOA

6

KCAL.664
H.C.86 LIP:14 P:39

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN
BAKAILAOA BIZKAITAR ERARA
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.685
H.C.89 LIP:10 P:16

BROKOLIA OLIO ERREAZ
URDAIAZPIKO KROKETAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.627
H.C.72 LIP:13 P:40

LANDAKO ARROZA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
JOGURTA

11

KCAL.1081
H.C.72 LIP:39 P:49

BARAZKI PUREA
OILASKO IZTER ERREA
ESPAINIAR SALTSAN
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.820
H.C.101 LIP:30 P:29

ESPIRALAK NAPOLITANA ERARA
HARAGI ALBONDIGA TOMATE SALTSAREKIN
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.951
H.C.91 LIP:36 P:33

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
TXERRI PERNILA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

16

17

KCAL.862
H.C.54 LIP:26 P:38

BARAZKI MENESTRA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.630
H.C.78 LIP:9 P:44

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEREKIN
HEGALUZEUA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
JOGURTA

19

KCAL.609
H.C.69 LIP:19 P:23

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
HANBURGESA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

20

KCAL.751
H.C.105 LIP:10 P:14

LEKAK OLIO ERREAZ
PATATA TORTILA LABEAN
PISTOAREKIN
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.630
H.C.52 LIP:13 P:27

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
TXAHALKI GISATUA
SASOIKO FRUTA

24

KCAL.457
H.C.37 LIP:23 P:15

BARBARRUN TXURI GISATUAK
FRANTZIAR TORTILA
TXANPIÑOIEKIN
JOGURTA

25

KCAL.805
H.C.103 LIP:28 P:29

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
ARRAIN FRESKOA LABEAN
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.730
H.C.68 LIP:26 P:22

KALABAZIN KREMA
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.847
H.C.120 LIP:1 P:12

PORRUSALDA
ESPIRALAK PISTOAREKIN
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

KCAL.696
 H.C.62 LIP:26 P:35

EKO
 
 KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
 


 LOMO FRESCO DE CERDO CON ENSALADA
 
 FRUTA DE TEMPORADA

3

KCAL.801
 H.C.78 LIP:16 P:14

KM 0

PORRUSALDA
 
 TORTILLA FRANCESA CON PATATAS CHIPS
 
 FRUTA DE TEMPORADA

4

KCAL.675
 H.C.88 LIP:10 P:45

KM 0

ESTOFADO DE LENTEJAS
 

 PECHUGA DE POLLO CON PIPERRADA
 FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL.896
 H.C.105 LIP:22 P:25

KM 0

CREMA DE ZANAHORIA
 
 LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA
 





 BIZCOCHO CASERO DE ZANAHORIA
 



6

KCAL.664
 H.C.88 LIP:14 P:39

KM 0
 

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
 
 BACALAO A LA VIZCAÍNA
 
 FRUTA DE TEMPORADA

9

KCAL.685
 H.C.89 LIP:10 P:16

KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
 
 CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA
 






 FRUTA DE TEMPORADA

10

KCAL.627
 H.C.72 LIP:13 P:40



ARROZ CAMPESTRE MERLUZA REBOZADA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
 




 YOGUR
 

11

KCAL.1081
 H.C.72 LIP:39 P:49

KM 0
 

PURÉ DE VERDURAS MUSLO DE POLLO ASADO EN SALSA ESPAÑOLA
 FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.820
 H.C.101 LIP:30 P:29

EKO

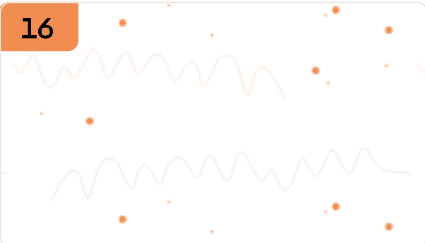
ESPIRALES NAPOLITANA
 
 ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE TOMATE
 
 FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.951
 H.C.91 LIP:36 P:33

GARBANZOS CON VERDURAS FILETE DE PERNIL CON PIMIENTOS
 FRUTA DE TEMPORADA

16



17

KCAL.862
 H.C.54 LIP:26 P:38


 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS LOMO FRESCO DE CERDO CON ENSALADA
 
 FRUTA DE TEMPORADA

18

KCAL.630
 H.C.78 LIP:9 P:44

EKO
 

MACARRONES CON TOMATE CASERO
 


 ATÚN CON TOMATE CON PIPERRADA
 
 YOGUR
 

19

KCAL.609
 H.C.69 LIP:19 P:23

EKO
 

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
 


 HAMBURGUESA EN SALSA
 
 FRUTA DE TEMPORADA

20

KCAL.751
 H.C.105 LIP:10 P:14

KM 0

VAINAS CON REFRITO
 
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PISTO
 

 FRUTA DE TEMPORADA

23

KCAL.630
 H.C.52 LIP:13 P:27



COLIFLOR AL PIMENTÓN TERNERA GUISADA
 FRUTA DE TEMPORADA

24

KCAL.457
 H.C.37 LIP:23 P:15

KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
 
 TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES
 
 YOGUR
 

25

KCAL.805
 H.C.103 LIP:28 P:29



ARROZ CON TOMATE CASERO PESCADO FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
 
 FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.730
 H.C.68 LIP:26 P:22

KM 0

CREMA DE CALABACÍN
 
 FILETE DE CERDO EN SU JUGO
 FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.847
 H.C.120 LIP:1 P:12

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
 PORRUSALDA
 
 ESPIRALES CON PISTO
 
 FRUTA DE TEMPORADA

 Proteína vegetal

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.

askora.eus

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.

