

ASTELEHENA

2 KCAL.696
H.C.62 LIP:26 P:35 EKO KM 0

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
/ ZERBA GISATUAK
🍷🍷🍷🍷 / 🍷
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
🍷
SASOIKO FRUTA

ASTEARTEA

3 KCAL.801
H.C.78 LIP:16 P:14 KM 0

PORRUSALDA
/ PISTOA
🍷 /
FRANTZIAR TORTILA
TXIPS PATATEKIN
🍷
SASOIKO FRUTA

ASTEAZKENA

4 KCAL.675
H.C.88 LIP:10 P:45 KM 0

DILISTA ERREGOSIAK
/ ENTSALADA MISTOA
🍷🍷🍷 / 🍷
OILASKO BULARKIA
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

OSTEGUNA MAHI MAHI

5 KCAL.894
H.C.109 LIP:28 P:42 KM 0

AZENARIO KREMA ARRAUTZA TXIKITUAREKIN
/
🍷 /
URDAIAZPIKO ETA GAZTA PIZZA
🍷🍷🍷🍷
ETXEKO AZENARIO BIZKOTXOA
🍷🍷🍷

OSTIRALA

6 KCAL.664
H.C.86 LIP:14 P:39 KM 0

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN
/ ILAR TIPULAZTATUEKIN
🍷
BAKAILAOA BIZKAITAR ERARA
🍷
SASOIKO FRUTA

9 KCAL.685
H.C.89 LIP:10 P:16 KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ LEKAK PIPERRAUTSETAN
🍷 / 🍷
URDAIAZPIKO KROKETAK
LETXUGAREKIN
🍷🍷🍷🍷🍷🍷
SASOIKO FRUTA

10 KCAL.627
H.C.72 LIP:13 P:40 KM 0

LANDAKO ARROZA
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
/
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
🍷🍷🍷🍷🍷
JOGURTA
🍷

11 KCAL.1081
H.C.72 LIP:39 P:49 KM 0

BARAZKI PUREA
/ BARAZKI MENESTRA
/
OILASKO IZTER ERREA
ESPAINIAR SALTAN
SASOIKO FRUTA

12 KCAL.606
H.C.76 LIP:16 P:29 KM 0

ORTZADAR ENTSALADA
/
🍷🍷 /
ALBONDIGAK CURRY SALTAN
🍷
ZAPOREDUN JELATINA

13 KCAL.951
H.C.91 LIP:36 P:33 KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
/ ESPINAKAK PATATAREKIN
/
TXERRI PERNILA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

16

17 KCAL.862
H.C.54 LIP:26 P:38 KM 0

BARAZKI MENESTRA
/ ILAR TIPULAZTATUEKIN
/
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
🍷
SASOIKO FRUTA

18 KCAL.711
H.C.72 LIP:19 P:48 EKO KM 0

MAKARROIAK KARBONARA ERARA
/ LANDA ENTSALADA
🍷🍷🍷🍷 / 🍷
HEGALUZZEA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
🍷
JOGURTA
🍷

19 KCAL.1110
H.C.143 LIP:38 P:43 KM 0

LETRA ZOPA
/
🍷🍷🍷🍷 /
HANBURGESA OSOA
🍷🍷🍷🍷
SASOIKO FRUTA

20 KCAL.751
H.C.105 LIP:10 P:14 KM 0

LEKAK OLIO ERREAZ
/ BORRAJA BARATXURI-OLIO ERREAREKIN
🍷 / 🍷
PATATA TORTILA LABEAN
PISTOAREKIN
🍷
SASOIKO FRUTA

23 KCAL.630
H.C.52 LIP:13 P:27 KM 0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
/ BORRAJA PATATEKIN
/
TXAHALKI GISATUA
SASOIKO FRUTA

24 KCAL.266
H.C.30 LIP:8 P:8 KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ
🍷 / 🍷
ARRAUTZA FRIJITUA
TXANPIÑOIEKIN
🍷
JOGURTA
🍷

25 KCAL.805
H.C.103 LIP:28 P:29 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/ ENTSALADA MISTOA
/
ARRAIN FRESKOA LABEAN
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
🍷
SASOIKO FRUTA

26 KCAL.710
H.C.66 LIP:20 P:30 KM 0

ANDALUZIAKO KREMA URDAIAZPIKO
KURRUSKARIAREKIN
/
🍷🍷 /
SERRANITO
🍷
EGUZKIAREN FRUITUA

27 KCAL.847
H.C.120 LIP:1 P:12 KM 0

PORRUSALDA
/
🍷 /
ESPIRALAK PISTOAREKIN
🍷
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

2

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

EKO

KM
 0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS / ACELGAS GUIADAS
 LOMO FRESCO DE CERDO CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

3

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

30

40

PORRUSALDA / PISTO
 TORTILLA FRANCESA CON PATATAS CHIPS
 FRUTA DE TEMPORADA

4

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

30

40

ESTOFADO DE LENTEJAS / ENSALADA MIXTA
 PECHUGA DE POLLO CON PIPERRADA
 FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL.894
 H.C.109 LIP:28 P:42

30

40

CREMA DE ZANAHORIA CON HUEVO PICADO
 PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
 BIZCOCHO CASERO DE ZANAHORIA
 FRUTA DE TEMPORADA

6

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

30

40

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO / GUISANTES ENCEBOLLADOS
 BACALAO A LA VIZCAÍNA
 FRUTA DE TEMPORADA

9

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

30

40

BRÓCOLI CON REFRITO / VAINAS AL PIMENTÓN
 CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

10

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

30

40

ARROZ CAMPESTRE / ENSALADA ILUSTRADA
 MERLUZA REBOZADA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
 YOGUR
 FRUTA DE TEMPORADA

11

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

30

40

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

12

KCAL.606
 H.C.76 LIP:16 P:29

30

40

ENSALADA ARCOÍRIS
 ALBÓNDIGAS AL CURRY
 GELATINA DE SABORES

13

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

30

40

GARBANZOS CON VERDURAS / ESPINACAS CON PATATAS
 FILETE DE PERNIL CON PIMIENTOS
 FRUTA DE TEMPORADA

16

30

40

FRUTA DE TEMPORADA

17

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

30

40

MENESTRA DE VERDURAS / GUISANTES ENCEBOLLADOS
 LOMO FRESCO DE CERDO CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

18

KCAL.711
 H.C.72 LIP:19 P:48

30

40

MACARRONES A LA CARBONARA / ENSALADA CAMPERA
 ATÚN CON TOMATE CON PIPERRADA
 YOGUR
 FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.1110
 H.C.143 LIP:38 P:43

30

40

SOPA DE LETRAS
 HAMBURGUESA COMPLETA
 FRUTA DE TEMPORADA

20

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

30

40

VAINAS CON REFRITO / BORRAJA AL AJILLO
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PISTO
 FRUTA DE TEMPORADA

23

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

30

40

COLIFLOR AL PIMENTÓN / BORRAJA CON PATATAS
 TERNERA GUISADA
 FRUTA DE TEMPORADA

24

KCAL.266
 H.C.30 LIP:8 P:8

30

40

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS / BRÓCOLI CON REFRITO
 HUEVOS FRITOS CON CHAMPIÑONES
 YOGUR
 FRUTA DE TEMPORADA

25

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

30

40

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

26

KCAL.710
 H.C.66 LIP:20 P:30

30

40

CREMA ANDALUZA CON CRUJIENTE DE JAMÓN
 SERRANITO
 FRUTA DEL SOL

27

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

30

40

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.

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.