

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

KCAL.692
H.C.55 LIP:21 P:22

KM 0

4 BARAZKIETAKO KREMA
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

3

KCAL.744
H.C.89 LIP:21 P:33

DILISTAK BARAZKIEKIN
HARAGI ALBONDIGA
EHIZA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

4

KCAL.760
H.C.107 LIP:12 P:34

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

KM 0

5

KCAL.600
H.C.73 LIP:17 P:34

EKO KM 0

ESPIRALAK ETXEKO TOMATEREKIN
LEGATZA LABEAN
ENTSALADAREKIN
JOGURTA

6

KCAL.836
H.C.119 LIP:25 P:25

KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.646
H.C.49 LIP:23 P:18

KM 0

ESPINAKA MEDITERRANEO ERARA
FRANTZIAR TORTILA
PISTOAREKIN
JOGURT NATURALA

10

KCAL.800
H.C.84 LIP:25 P:35

KM 0

DILISTA ERREGOSIAK KATALAN ERARA
TXERRI GISATUA KATALAN ESTILO
TRADIZIONALEAN
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.904
H.C.57 LIP:18 P:44

KM 0

BARAZKI MENESTRA
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
PETIT CHOUX TXOKOLATE ZIROPEAREKIN

12

KCAL.724
H.C.71 LIP:28 P:35

EKO KM 0

ESPIRALAK ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN
TXERRI PERNILA
LETXUGAREKIN
GELATO

13

KCAL.802
H.C.76 LIP:10 P:27

KM 0

PORRUSALDA
LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.719
H.C.72 LIP:25 P:12

KM 0

ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN
URDAIAZPIKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.484
H.C.64 LIP:2 P:32

EKO KM 0

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
OILASKO BULARKIA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.833
H.C.137 LIP:18 P:23

EKO

ESPIRALAK ETXEKO TOMATEREKIN
GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

19

20

23

KCAL.872
H.C.56 LIP:26 P:38

EKO

BARAZKI MENESTRA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

24

KCAL.770
H.C.82 LIP:9 P:50

EKO

DILISTA BARAZKITXOEKIN
HEGALUZEIA TOMATEAREKIN
BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

25

KCAL.598
H.C.87 LIP:7 P:31

KM 0

PATATA ERREGOSIAK
OILASKO BULARKIA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.511
H.C.83 LIP:11 P:13

KM 0

ARROZA TXANPIÑOIEKIN
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.652
H.C.80 LIP:26 P:22

EKO

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEREKIN
FRANTZIAR TORTILA
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN
JOGURTA

30

31

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

KCAL.692
H.C.55 LIP:21 P:22

KM 0

CREMA DE 4 VERDURAS
FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

3

KCAL.744
H.C.89 LIP:21 P:33

KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

4

KCAL.760
H.C.107 LIP:12 P:34

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
PECHUGA DE POLLO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL.600
H.C.73 LIP:17 P:34

EKO KM 0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA
YOGUR

6

KCAL.836
H.C.119 LIP:25 P:25

KM 0

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

9

KCAL.646
H.C.49 LIP:23 P:18

KM 0

MENU JERUSALÉN-JERUSALEN MENUA
ESPINACAS MEDITERRÁNEAS
TORTILLA FRANCESA
CON PISTO
YOGUR NATURAL

10

KCAL.800
H.C.84 LIP:25 P:35

KM 0

MENU CATALAN- KATALUNIAIR MENUA
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CATALANA
GUISO DE CERDO AL ESTILO TRADICIONAL
CATALÁN
FRUTA DE TEMPORADA

11

KCAL.904
H.C.57 LIP:18 P:44

KM 0

MENÚ FRANCÉS-FRANTSESAR MENUA
MENESTRA DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO
CON PIMIENTOS
PETIT CHOUX CON SIROPE DE CHOCOLATE

12

KCAL.724
H.C.71 LIP:28 P:35

EKO KM 0

MENU ITALIANO-ITALIAR MENUA
ESPIRALES CON TOMATE CASERO Y QUESO
FILETE DE PERNIL
CON LECHUGA
GELATO

13

KCAL.802
H.C.76 LIP:10 P:27

KM 0

MENÚ EUSKADI- EUSKADI MENUA
PORRUSALDA
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.719
H.C.72 LIP:25 P:12

KM 0

GUISANTES CON REFRITO
CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

17

KCAL.484
H.C.64 LIP:2 P:32

EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
PECHUGA DE POLLO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

18

KCAL.833
H.C.137 LIP:18 P:23

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ESPIRALES CON TOMATE CASERO
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

20

23

KCAL.872
H.C.56 LIP:26 P:38

KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO FRESCO DE CERDO
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

24

KCAL.770
H.C.82 LIP:9 P:50

KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
ATÚN CON TOMATE
CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

25

KCAL.598
H.C.87 LIP:7 P:31

KM 0

PATATAS GUIADAS
PECHUGA DE POLLO
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.511
H.C.83 LIP:11 P:13

KM 0

ARROZ CON CHAMPIÑONES
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.652
H.C.80 LIP:26 P:22

EKO

MACARRONES CON TOMATE CASERO
TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
YOGUR

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

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.