

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

2

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

KM 0

4 BARAZKIETAKO KREMA
/ ZERBA GISATUAK
/  /  /
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

3

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

KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN
/ PORRUPATATA
/  /  /
HARAGI ALBONDIGA
EHIZA SALTSAN
 /
SASOIKO FRUTA

4

KCAL.1090
H.C.107 LIP.42 P.48

KM 0

ARROZA ETXeko TOMATEAREKIN
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
/  /
OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

5

KCAL.844
H.C.92 LIP.12 P.50

EKO

KM 0

PASTA MOREA
/
/  /  /  /
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
ENTSALADA ETA TIPULA MOREAREKIN
/  /  /
SMOOTHIE MORATUA
/ 

6

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

KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
/ BORRAJA PATATEKIN
/  /
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
 /  /
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.397
H.C.39 LIP.8 P.11

KM 0

0

ESPINAKA MEDITERRANEO ERARA
/ ARRAUTZAK SATSUKA ERARA
 / 

JOGURT NATURALA
/ 

10

KCAL.516
H.C.83 LIP.7 P.20

KM 0

DILISTA ERREGOSIAK KATALAN ERARA
/ TXERRI GISATUA KATALAN ESTILO
TRADIZIONALEAN
 / 

SASOIKO FRUTA

11

KCAL.701
H.C.53 LIP.17 P.19

EKO

BARAZKI MENESTRA
/ OILASKO HEGALAK PROVENZAL ERARA
/
PETIT CHOUX TXOKOLATE ZIROPEAREKIN
 /  / 

12

KCAL.428
H.C.70 LIP.8 P.17

EKO

ESPIRALAK ETXeko TOMATE ETA GAZTAREKIN
/ TXERRI MEDAILOIA MILAN ERARA
/  /  /  /  /  /  /  /  /
GELATO
/ 

13

KCAL.652
H.C.76 LIP.3 P.7

EKO

PORRUSALDA
/ LEGATZA LABEAN
 /  /
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

16

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

KM 0

0

ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN
/ BARAZKI PUREA
/
URDAIAZPIKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
 /  /  /  /  /  /
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.814
H.C.64 LIP.32 P.46

EKO

ETXeko ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
/ PISTOA
/  /  /
OILASKO IZTER ERREA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.391
H.C.74 LIP.2 P.9

EKO

PASTA ENTSALADA
/ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
 /  /
SASOIKO FRUTA

19

20

23

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

KM 0

0

BARAZKI MENESTRA
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ
/  /
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ETXeko SALTSAN
SASOIKO FRUTA

24

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

KM 0

0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
/ BARAZKI PUREA
/  /  /
HEGALUZZA TOMATEAREKIN
BARAZKIEKIN
/  /
SASOIKO FRUTA

25

KCAL.718
H.C.88 LIP.15 P.36

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/ ENTSALADA MISTOA
/  /  /
OILASKO BULARKIA
ETXeko SALTSAN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.916
H.C.131 LIP.27 P.28

EKO

KM 0

RISOTTOA TXANPIEKIN
/
/  /
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
 /  /  /  /  /  /  /  /
GAZTA IRASAGARRAREKIN
/ 

27

KCAL.686
H.C.70 LIP.33 P.25

EKO

MAKARROIAK NAPOLITANA ERARA
/ ESPINAKAK BARATXURIAREKIN
/  /  /
FRANTZIAR TORTILA
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN
/  /
BANILLA/TXOKEKO TARRINA IZOZKIA
/ 

30

31

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

2

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

KM 0

CREMA DE 4 VERDURAS
/ ACELGAS GUIADAS
/  / 
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
/ PORRUPATATA
/  /  / 
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CAZADORA

FRUTA DE TEMPORADA

4

KCAL.1090
H.C.107 LIP.42 P.48

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
/ ENSALADA ILUSTRADA
/ 
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL.844
H.C.92 LIP.12 P.50

EKO  KM 0

PASTA MORADA
/
/  /  /  / 
MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA Y CEBOLLA MORADA
/  /  /  / 
SMOOTHIE MORADO


6

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

KM 0

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

9

KCAL.397
H.C.39 LIP.8 P.11

KM 0 0

MENU JERUSALÉN-JERUSALEN MENUA

ESPINACAS MEDITERRÁNEAS
/ HUEVOS AL ESTILO SATSUKA
/  / 

YOGUR NATURAL


10

KCAL.516
H.C.83 LIP.7 P.20

KM 0

MENU CATALAN- KATALUNIAR MENUA

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CATALANA
/ GUIZO DE CERDO AL ESTILO TRADICIONAL CATALÁN
/  / 

FRUTA DE TEMPORADA

11

KCAL.701
H.C.53 LIP.17 P.19

KM 0

MENÚ FRANCÉS-FRANTSESAR MENUA

MENESTRA DE VERDURAS
/ ALITAS DE POLLO PROVENZALES
/
PETIT CHOUX CON SIROPE DE CHOCOLATE
/  /  /  / 

12

KCAL.428
H.C.70 LIP.8 P.17

EKO

MENU ITALIANO-ITALIAR MENUA

ESPIRALES CON TOMATE CASERO Y QUESO
/ MEDALLÓN DE CERDO A LA MILANESA
/  /  /  /  /  /  /  / 
GELATO


13

KCAL.652
H.C.76 LIP.3 P.7



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
/ PURÉ DE VERDURAS
/
CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA
/  /  /  /  /  /  /  / 
FRUTA DE TEMPORADA

17

KCAL.814
H.C.64 LIP.32 P.46

EKO

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

18

KCAL.391
H.C.74 LIP.2 P.9

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE

ENSALADA DE PASTA
/ GARBANZOS CON VERDURAS
/  /  / 

FRUTA DE TEMPORADA

19

20

23

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

KM 0 

MENESTRA DE VERDURAS
/ BRÓCOLI CON REFRITO
/ 
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
/ PURÉ DE VERDURAS
/  / 
ATÚN CON TOMATE
CON VERDURAS
/ 
FRUTA DE TEMPORADA

25

KCAL.718
H.C.88 LIP.15 P.36

KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
/ ENSALADA MIXTA
/  / 
PECHUGA DE POLLO
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.916
H.C.131 LIP.27 P.28

 KM 0

RISOTTO DE CHAMPIÑONES
/
/  / 
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON ENSALADA
/  /  /  /  /  /  / 
QUESO CON MEMBRILLO


27

KCAL.666
H.C.70 LIP.33 P.25

EKO

MACARRONES A LA NAPOLITANA
/ ESPINACAS AL AJILLO
/  /  / 
TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
/ 
HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA


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.

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.