

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

		<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>13</p> <p>KCAL.482 H.C.56 LIP:18 P:18</p> <p><b>KM 0</b></p> <p>DILISTAK BARAZKIEKIN FRANTZIAR TORTILA ENTSALADAREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p>14</p> <p>KCAL.470 H.C.45 LIP:16 P:13</p> <p><b>KM 0</b></p> <p>KALABAZIN KREMA TXERRI ERREGOSIA SASOIKO FRUTA</p>	<p>15</p> <p>KCAL.395 H.C.45 LIP:2 P:24</p> <p><b>KM 0</b></p> <p>BROKOLIA OLIO ERREAZ OILASKO BULARKIA LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p>16</p> <p>KCAL.396 H.C.52 LIP:13 P:18</p> <p><b>EKO</b></p> <p>ESPIRALAK ETXEKO TOMATEREKIN HARAGI ALBONDIGA TOMATE SALTSAKIN JOGURTA</p>	<p>17</p> <p>KCAL.285 H.C.33 LIP:7 P:21</p> <p><b>KM 0</b></p> <p>BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN LEGATZA ARRAUTZEZTATUA LIMOIAREKIN SASOIKO FRUTA</p>
<p>20</p> <p>KCAL.570 H.C.50 LIP:17 P:23</p> <p><b>KM 0</b></p> <p>LEKAK OLIO ERREAZ TXERRI XOLOMO FRESKOA PIPERREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p>21</p> <p>KCAL.541 H.C.77 LIP:17 P:16</p> <p><b>KM 0</b></p> <p>GARBANTZUAK BARAZKIEKIN PATATA TORTILA LABEAN ENTSALADA NAHASIAREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p>22</p> <p>KCAL.476 H.C.71 LIP:8 P:8</p> <p><b>KM 0</b></p> <p>ILAR TIPULAZTATUEKIN ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p>23</p> <p>KCAL.381 H.C.51 LIP:9 P:12</p> <p><b>EKO</b></p> <p>ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK ENTSALADAREKIN JOGURTA</p>	<p>24</p> <p>KCAL.475 H.C.55 LIP:8 P:33</p> <p><b>KM 0</b></p> <p>DILISTA BARAZKITXOEKIN HEGALUZEA TOMATEAREKIN PIPERRADAREKIN SASOIKO FRUTA</p>
<p>27</p> <p>KCAL.465 H.C.67 LIP:14 P:11</p> <p><b>KM 0</b></p> <p>BARAZKI PAELLA FRANTZIAR TORTILA ENTSALADAREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p>28</p> <p>KCAL.429 H.C.40 LIP:8 P:22</p> <p><b>KM 0</b></p> <p>AZALOREA PIPERRAUTSETAN INDIOLAR GISATUA SASOIKO FRUTA</p>	<p>29</p> <p>KCAL.362 H.C.30 LIP:8 P:19</p> <p><b>KM 0</b></p> <p>BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN LEGATZA LABEAN SALSA BERDEAN JOGURTA</p>	<p>30</p> <p>KCAL.550 H.C.43 LIP:19 P:17</p> <p><b>KM 0</b></p> <p>BARAZKI PUREA TXERRI XERRA BERE ZUKUAN PISTOAREKIN SASOIKO FRUTA</p>	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>13</p> <p>KCAL.482 H.C.56 LIP:18 P:18</p> <p><b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	<p>14</p> <p>KCAL.470 H.C.45 LIP:16 P:13</p> <p><b>CREMA DE CALABACÍN</b> ESTOFADO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	<p>15</p> <p>KCAL.395 H.C.45 LIP:2 P:24</p> <p><b>BRÓCOLI CON REFRITO</b> PECHUGA DE POLLO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	<p>16</p> <p>KCAL.396 H.C.52 LIP:13 P:18</p> <p><b>ESPIRALES CON TOMATE CASERO</b> ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSAS DE TOMATE YOGUR</p> <p>EKO</p>	<p>17</p> <p>KCAL.285 H.C.33 LIP:7 P:21</p> <p><b>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</b> MERLUZA REBOZADA CON LIMÓN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>
<p>20</p> <p>KCAL.570 H.C.50 LIP:17 P:23</p> <p><b>VAINAS CON REFRITO</b> LOMO FRESCO DE CERDO CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	<p>21</p> <p>KCAL.541 H.C.77 LIP:17 P:16</p> <p><b>GARBANZOS CON VERDURAS</b> TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	<p>22</p> <p>KCAL.476 H.C.71 LIP:8 P:8</p> <p><b>EGUN BERDEA - DÍA VERDE</b> GUISANTES ENCEBOLLADOS ARROZ CON TOMATE CASERO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	<p>23</p> <p>KCAL.381 H.C.51 LIP:9 P:12</p> <p><b>SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS</b> LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA YOGUR</p> <p>EKO KM 0</p>	<p>24</p> <p>KCAL.475 H.C.55 LIP:8 P:33</p> <p><b>LENTEJAS CON VERDURITAS</b> ATÚN CON TOMATE CON PIPERRADA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>
<p>27</p> <p>KCAL.465 H.C.67 LIP:14 P:11</p> <p><b>PAELLA DE VERDURAS</b> TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	<p>28</p> <p>KCAL.429 H.C.40 LIP:8 P:22</p> <p><b>COLIFLOR AL PIMENTÓN</b> PAVO GUISADO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	<p>29</p> <p>KCAL.362 H.C.30 LIP:8 P:19</p> <p><b>ALUBIAS ROJAS CON VERDURA</b> MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDES YOGUR</p> <p>KM 0</p>	<p>30</p> <p>KCAL.550 H.C.43 LIP:19 P:17</p> <p><b>PURÉ DE VERDURAS</b> FILETE DE CERDO EN SU JUGO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	

## ALÉRGENOS



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa eta sulfitoak

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integrala

Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integrala izaten da

**Menuaren diseinua:**  
Askorako Kalitate Saila

## AFARIENTZAKO AHOLKUAK

Egunak

BAZKARIAK



1

Pasta /Arroza  
Arrautza  
Fruta

2

Barazkiak  
Txerria  
Esneki postrea

3

Lekaleak  
Arrain txuria  
Fruta

4

Zopa  
Haragi txuria  
Esneki postrea

5

Patata  
Txekorria  
Fruta

6

Barazkia  
Arrain urdina  
Esneki postrea

7

Lekaleak  
Arrautza  
Fruta

Egunak

AFARIAK



1

Barazkiak  
Haragi txuria  
Esneki postrea

2

Patata  
Arrain urdina  
Fruta

3

Barazkia  
Txekorria  
Esneki postrea

4

Pasta/Arroza  
Arrain txuria  
Fruta

5

Barazkia  
Arrautza  
Esneki postrea

6

Zopa  
Haragi txuria  
Fruta

7

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
<b>COMIDA</b> ☀️	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
<b>CENAS</b> 🌙	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.