

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<p>13 <small>KCAL.741 H.C.86 LIP:27 P:27</small> KM 0</p> <p>DILISTAK BARAZKIEKIN / PORRUSALDA / FRANTZIAR TORTILA ENTSALADAREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p>14 <small>KCAL.723 H.C.69 LIP:24 P:20</small> KM 0</p> <p>KALABAZIN KREMA / BARAZKI MENESTRA / TXERRI ERREGOSIA SASOIKO FRUTA</p>	<p>15 <small>KCAL.607 H.C.68 LIP:2 P:36</small> KM 0</p> <p>BROKOLIA OLIO ERREAZ / BORRAJA PATATEKIN / OILASKO BULARKIA LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p>16 <small>KCAL.488 H.C.54 LIP:16 P:21</small> EKO</p> <p>PAILAZOAREN PAJARITA / / MALABARISTEN PILOTAK IZARREN ZIRKOA </p>	<p>17 <small>KCAL.676 H.C.88 LIP:12 P:45</small> KM 0 90%</p> <p>BARBARRUN TXURIAK TXORIZOAREKIN / ZERBA GISATUAK / LEGATZA ARRAUTZEZTATUA LIMOJAREKIN SASOIKO FRUTA</p>
<p>20 <small>KCAL.876 H.C.76 LIP:26 P:35</small> KM 0 90%</p> <p>LEKAK OLIO ERREAZ / KALABAZA PUREA / TXERRI XOLOMO FRESKOA PIPERREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p>21 <small>KCAL.832 H.C.118 LIP:25 P:24</small> KM 0</p> <p>GARBANTZUAK BARAZKIEKIN / PISTOA / PATATA TORTILA LABEAN ENTSALADA NAHASIAREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p>22 <small>KCAL.383 H.C.51 LIP:1 P:7</small> KM 0</p> <p>ILAR TIPULAZTATUEKIN / ARROZA ETXeko TOMATEAREKIN / SASOIKO FRUTA</p>	<p>23 <small>KCAL.777 H.C.126 LIP:13 P:26</small> KM 0</p> <p>ABENTURA LITERARIOA / / URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK ENTSALADAREKIN FRUITU GORRIEN IPUINA </p>	<p>24 <small>KCAL.730 H.C.84 LIP:11 P:50</small> 90%</p> <p>DILISTA BARAZKITXOEKIN / ESPINAKAK BARATXURIAREKIN / HEGALUZEA TOMATEAREKIN PIPERRADAREKIN SASOIKO FRUTA</p>
<p>27 <small>KCAL.523 H.C.96 LIP:6 P:9</small> KM 0 90%</p> <p>BARAZKI PAELLA / ENTSALADA MISTOA / / ARRAUTZA FRIJITUA ENTSALADAREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p>28 <small>KCAL.659 H.C.61 LIP:11 P:33</small> KM 0 90%</p> <p>AZALOREA PIPERRAUTSETAN / BARAZKI PUREA / INDIOLAR GISATUA SASOIKO FRUTA</p>	<p>29 <small>KCAL.660 H.C.46 LIP:19 P:32</small> KM 0 90%</p> <p>BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN / PORRUPATATA / LEGATZA LABEAN SALTSA BERDEAN JOGURTA </p>	<p>30 <small>KCAL.469 H.C.45 LIP:18 P:16</small> KM 0</p> <p>PURE JASANGARRIA / / HARAGI ITZULIPURDI FRUTA IRABIAKIA </p>	

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

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
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
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.