

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



4 KCAL.450
H.C.51 LIP:10 P:14

EKO

ELTZEKO ZOPA FIDEOEKIN
 7 1 50
 HARAGI ALBONDIGA
 ESPAINIAR SALTSAN
 50
 SASOIKO FRUTA

5 KCAL.494
H.C.41 LIP:19 P:11

KM 0

LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN
 50
 HEGAZTI SALTXTXAK
 ENTSALADA NAHASIAREKIN
 50 50 50
 SASOIKO FRUTA

6 KCAL.604
H.C.52 LIP:23 P:38

ELTZEKO DILISTAK
 7
 OILASKO IZTER ERREA
 PIPERRADAREKIN
 SASOIKO FRUTA

7 KCAL.556
H.C.65 LIP:27 P:11

KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
 BAKAILAO KROKETAK
 ENTSALADAREKIN
 7 50 50 50 50 50 50
 JOGURTA

8 KCAL.431
H.C.65 LIP:7 P:10

KM 0

KALABAZIN KREMA
 50
 PATATA TORTILA LABEAN
 TXANPIÑOIEKIN
 50 50
 SASOIKO FRUTA

11 KCAL.485
H.C.42 LIP:8 P:23

KM 0

BARAZKI MENESTRA
 INDIOLAR GISATUA
 SASOIKO FRUTA

12 KCAL.459
H.C.28 LIP:19 P:17

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
 50
 TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
 ENTSALADA NAHASIAREKIN
 50
 JOGURTA
 1

13 KCAL.435
H.C.64 LIP:10 P:21

EKO

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEREKIN
 7 1 50
 ARRRAIN FRESKOA LABEAN
 AJOARRIERO ERARA
 50
 SASOIKO FRUTA

14 KCAL.412
H.C.41 LIP:11 P:8

KM 0

4 BARAZKIEKIN PUREA
 FRANTZIAR TORTILA
 PISTOAREKIN
 50
 SASOIKO FRUTA

15 KCAL.433
H.C.57 LIP:7 P:25

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
 50
 OILASKO BULARKIA
 LETXUGAREKIN
 SASOIKO FRUTA

18 KCAL.324
H.C.45 LIP:6 P:19

KM 0

KALABAZA PUREA
 50
 TXERRI XOLOMOA
 ENTSALADAREKIN
 50
 SASOIKO FRUTA

19 KCAL.491
H.C.84 LIP:6 P:18

EKO

ESPIRALA INTEGRALAK ETXEKO TOMATEREKIN
 7
 DILISTAK BARAZKIEKIN
 7
 SASOIKO FRUTA

20 KCAL.465
H.C.50 LIP:8 P:22

KM 0

BROKOLIA URDAIAZPIKO ETA OLIO ERREAZ
 50
 PATATA TORTILA LABEAN
 LETXUGAREKIN
 50 50
 JOGURTA
 1

21 KCAL.426
H.C.62 LIP:5 P:23

KM 0

LANDAKO ARROZA INTEGRALA
 OILASKO BULARKIA
 ENTSALADAREKIN
 50
 SASOIKO FRUTA

22 KCAL.526
H.C.60 LIP:13 P:30

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
 HEGALUZEKA TOMATEAREKIN
 PIPERRADAREKIN
 50
 SASOIKO FRUTA

25 KCAL.440
H.C.39 LIP:14 P:11

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
 FRANTZIAR TORTILA
 TOMATE XERRATUAREKIN
 50 50
 SASOIKO FRUTA

26 KCAL.608
H.C.76 LIP:20 P:21

EKO

MAKARROI INTEGRALAK BARATXURI
 KUTSUAREKIN
 7 1 50
 TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN
 SASOIKO FRUTA

27 KCAL.467
H.C.54 LIP:11 P:28

KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
 50 7
 LEGATZA LABEAN
 BIZKAITAR SALTSAN
 50
 SASOIKO FRUTA

28 KCAL.444
H.C.35 LIP:14 P:19

EKO

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
 7 1 50
 HANBURGESA
 JARDINERA ERARA
 50
 JOGURTA
 1

29 KCAL.389
H.C.41 LIP:5 P:21

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
 50
 OILASKO BULARKIA
 ENTSALADAREKIN
 50
 SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4 KCAL.450
H.C.51 LIP:10 P:14 EKO

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA DE TEMPORADA

5 KCAL.494
H.C.41 LIP:19 P:11 KM 0

VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA
SALCHICHAS DE AVE CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

6 KCAL.604
H.C.52 LIP:23 P:38

LENTEJAS GUIADAS
MUSLO DE POLLO ASADO CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL.556
H.C.65 LIP:27 P:11 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA
YOGUR

8 KCAL.431
H.C.65 LIP:7 P:10 KM 0

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.485
H.C.42 LIP:8 P:23 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
GUIISO DE PAVO
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.459
H.C.28 LIP:19 P:17 KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
FILETE DE CERDO EN SU JUGO CON ENSALADA MIXTA
YOGUR

13 KCAL.435
H.C.64 LIP:10 P:21 EKO ♿

MACARRONES CON TOMATE CASERO
PESCADO FRESCO AL HORNO CON AJOARRIERO
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.412
H.C.41 LIP:11 P:8 KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

15 KCAL.433
H.C.57 LIP:7 P:25 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
PECHUGA DE POLLO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.324
H.C.45 LIP:6 P:19 KM 0 ♿

PURÉ DE CALABAZA
LOMO DE CERDO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.491
H.C.84 LIP:6 P:18 EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE CASERO
LENTEJAS A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.465
H.C.50 LIP:8 P:22 KM 0

BROCOLI CON REFRITO DE JAMÓN
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON LECHUGA
YOGUR

21 KCAL.426
H.C.62 LIP:5 P:23 KM 0

ARROZ INTEGRAL CAMPESTRE
PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

22 KCAL.526
H.C.60 LIP:13 P:30 ♿

GARBANZOS CON VERDURAS
ATÚN CON TOMATE CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

25 KCAL.440
H.C.39 LIP:14 P:11

COLIFLOR AL PIMENTÓN
TORTILLA FRANCESA CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.608
H.C.76 LIP:20 P:21 EKO

MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO
GUIISO DE CERDO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.467
H.C.54 LIP:11 P:28 KM 0 ♿ ♿

LENTEJAS CON CHORIZO
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VIZCAINA
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.444
H.C.35 LIP:14 P:19 EKO ♿

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
HAMBURGUESA A LA JARDINERA
YOGUR

29 KCAL.389
H.C.41 LIP:5 P:21 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA
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

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.

