

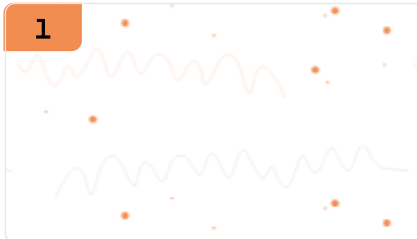
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



4 KCAL.691
H.C.78 LIP:15 P:21 EKO

ELTZEKO ZOPA FIDEOEKIN
/ ESPINAKAK BARATXURIAREKIN
/

HARAGI ALBONDIGA
ESPANIAR SALTSAN
SASOIKO FRUTA

5 KCAL.760
H.C.63 LIP:29 P:16 KM 0

LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN
/ KALABAZIN PUREA
/

HEGAZTI SALTXTXAK
ENTSALADA NAHASIAREKIN
SASOIKO FRUTA

6 KCAL.929
H.C.80 LIP:35 P:58 KM 0

ELTZEKO DILISTAK
/ BORRAJA PATATEKIN
/

OILASKO IZTER ERREA
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

7 KCAL.1023
H.C.114 LIP:45 P:23 KM 0

ARROZ Á PORTUGUESA
/

BOLINHOS DE BACALHAU
ENTSALADAREKIN
BOLO DE LARANJA
/

8 KCAL.663
H.C.100 LIP:10 P:14 KM 0

KALABAZIN KREMA
/ ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN
/

PATATA TORTILA LABEAN
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

11 KCAL.745
H.C.64 LIP:11 P:34 KM 0

BARAZKI MENESTRA
/ KALABAZA KREMA
/

INDIOILAR GISATUA
SASOIKO FRUTA

12 KCAL.706
H.C.42 LIP:28 P:26 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
/ ZERBA GISATUAK
/

TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
ENTSALADA NAHASIAREKIN
JOGURTA

13 KCAL.770
H.C.97 LIP:23 P:40 EKO KM 0

MAKARROI INTEGRALAK BOLONESA ERARA
/ BRUSELAZA BARATXURI ERREAREKIN
/

ARRAIN FRESKOA LABEAN
AJOARRIERO ERARA
SASOIKO FRUTA

14 KCAL.287
H.C.38 LIP:7 P:12 KM 0 KM 0

LANDA ENTSALADA
/

ARRAUTZAK SATSUKA ERARA
FRUTA TXOKOLATEAREKIN

15 KCAL.665
H.C.67 LIP:10 P:37 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/ ENTSALADA MISTOA
/

OILASKO BULARKIA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

18 KCAL.497
H.C.68 LIP:9 P:28 KM 0

KALABAZA PUREA
/ LEKAK BARATXURIEKIN
/

TXERRI XOLOMOA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

19 KCAL.755
H.C.129 LIP:9 P:27 EKO

ESPIRALA INTEGRALAK ETXEKO TOMATEREKIN
/ DILISTAK BARAZKIEKIN
/

SASOIKO FRUTA

20 KCAL.714
H.C.76 LIP:12 P:33 KM 0

BROKOLIA URDAIAZPIKO ETA OLIO ERREAZ
/ BORRAJA BARATXURI-OLIO ERREAREKIN
/

PATATA TORTILA LABEAN
LETXUGAREKIN
JOGURTA

21 KCAL.404
H.C.88 LIP:1 P:8 KM 0

JOLLOF ARROZA
/

OILASKO DURUM-A
SASOIKO FRUTA

22 KCAL.808
H.C.92 LIP:20 P:46 KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
/ BARAZKI PUREA
/

HEGALUZEZA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

25 KCAL.676
H.C.60 LIP:21 P:16 EKO

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
/ PORRUSALDA
/

FRANTZIAR TORTILA
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

26 KCAL.934
H.C.116 LIP:30 P:31 EKO KM 0

MAKARROI INTEGRALAK BARATXURI
KUTSUAREKIN
/ BROKOLI SALTEATUA
/

TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

27 KCAL.711
H.C.82 LIP:13 P:49 KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
/ ESPINAKAK PATATAREKIN
/

LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
BIZKAITAR SALTSAN
SASOIKO FRUTA

28 KCAL.845
H.C.78 LIP:37 P:34 EKO

KREOL ZOPA ARINA
/

HANBURGESA OSOA
KREMA IRULIA

29 KCAL.597
H.C.63 LIP:7 P:31 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
/ PISTOA
/

OILASKO BULARKIA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

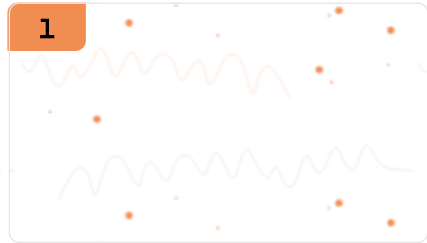
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4 KCAL.691
H.C.78 LIP.15 P.21 EKO

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
/ ESPINACAS AL AJILLO
/ ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA DE TEMPORADA

5 KCAL.760
H.C.63 LIP.29 P.16 KM 0

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

6 KCAL.929
H.C.80 LIP.35 P.58 KM 0

LENTEJAS GUIADAS
/ BORRAJA CON PATATAS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL.1023
H.C.14 LIP.45 P.23 KM 0

ARROZ Á PORTUGUESA
/ BOLINHOS DE BACALHAU
CON ENSALADA
BOLO DE LARANJA

8 KCAL.663
H.C.100 LIP.10 P.14 KM 0

CREMA DE CALABACÍN
/ GUISANTES CON REFRITO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPINONES
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.745
H.C.64 LIP.11 P.34 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
/ CREMA DE CALABAZA
/ GUIZO DE PAVO
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.706
H.C.42 LIP.28 P.26 KM 0

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

13 KCAL.770
H.C.97 LIP.23 P.40 EKO KM 0 ♻️

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONESA
/ COLES DE BRUSELAS CON REFRITO DE AJO
PESCADO FRESCO AL HORNO
CON AJOARRIERO
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.287
H.C.38 LIP.7 P.12 KM 0 ♻️

ENSALADA CAMPERA
/ HUEVOS AL ESTILO SATSUKA
FRUTA CON CHOCOLATE

15 KCAL.665
H.C.87 LIP.10 P.37 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
/ ENSALADA MIXTA
PECHUGA DE POLLO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.497
H.C.68 LIP.9 P.28 KM 0 ♻️

PURÉ DE CALABAZA
/ VAINAS AL AJILLO
LOMO DE CERDO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.755
H.C.129 LIP.9 P.27 EKO

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

20 KCAL.714
H.C.76 LIP.12 P.33 KM 0

BROCOLI CON REFRITO DE JAMÓN
/ BORRAJA AL AJILLO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON LECHUGA
YOGUR

21 KCAL.404
H.C.88 LIP.1 P.8 KM 0

ARROZ JOLLOF
/ DURUM DE POLLO
FRUTA DE TEMPORADA

22 KCAL.808
H.C.92 LIP.20 P.46 KM 0 ♻️ ♻️ ♻️

GARBANZOS CON VERDURAS
/ PURÉ DE VERDURAS
/ ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

25 KCAL.676
H.C.60 LIP.21 P.16 EKO

COLIFLOR AL PIMENTÓN
/ PORRUSALDA
TORTILLA FRANCESA
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.934
H.C.116 LIP.30 P.31 EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO
/ BRÓCOLI SALTEADO
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.711
H.C.82 LIP.13 P.49 KM 0 ♻️

LENTEJAS CON CHORIZO
/ ESPINACAS CON PATATAS
MERLUZA REBOZADA
EN SALSA VIZCAINA
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.845
H.C.78 LIP.37 P.34 EKO

SOPA CRIOLLA SUAVE
/ HAMBURGUESA COMPLETA
CREMA VOLTEADA

29 KCAL.597
H.C.63 LIP.7 P.31 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
/ PISTO
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

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.

