

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1 KCAL 479
H.C.84 LIP.5 P.17

ARROZA BARAZKIEKIN
DILISTA BARAZKITXOEKIN
SASOIKO FRUTA

2 KCAL 458
H.C.49 LIP.16 P.15

KALABAZIN PUREA
HANBURGESA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

3 KCAL 548
H.C.85 LIP.15 P.23

PATATAK ERRIOXAR ERARA
HEGALUZEA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

4 KCAL 392
H.C.49 LIP.12 P.22

ESPIRALAK ETXEKO TOMATEREKIN
TXAHALKI GISATUA
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

5 KCAL 540
H.C.77 LIP.17 P.16

GARBATZU GISATUAK
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADA NAHASIAREKIN
SASOIKO FRUTA

8 KCAL 501
H.C.83 LIP.15 P.27

MAKARROIA INTEGRALAK ETXEKO
TOMATEREKIN
TXERRI XOLOMO FRESKOA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

9 KCAL 505
H.C.59 LIP.15 P.22

DILISTA BARAZKITXOEKIN
FRANTZIAR TORTILA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

10 KCAL 355
H.C.40 LIP.2 P.21

LEKAK PIPERRAUTSETAN
OILASKO BULARKIA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

11 KCAL 345
H.C.47 LIP.7 P.21

ARROZA BARAZKIEKIN
LEGATZA LABEAN
LIMOIAREKIN
JOGURT NATURALA
SASOIKO FRUTA

12 KCAL 370
H.C.51 LIP.10 P.13

KALABAZA PUREA
HARAGI ALBONDIGA
EHIZA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

15 KCAL 521
H.C.56 LIP.16 P.10

BROKOLIA OLIO ERREAZ
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

16 KCAL 280
H.C.34 LIP.7 P.17

BARBARRUN TXURI GISATUAK
SOLOMO ONDUA PLANTXAN
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

17 KCAL 481
H.C.42 LIP.19 P.11

BARAZKI KREMA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

18 KCAL 491
H.C.77 LIP.12 P.18

MAKARROI INTEGRALAK BARATXURI
KUTSUAREKIN
URDAIAZPIKO ETA GAZTA PIZZA
TXOKOLATE NATILLA

19 KCAL 398
H.C.54 LIP.6 P.21

PORRUPATATA
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA



LUNES

1 KCAL 479
H.C.84 LP:5 P:17

EGUN BERDEA - DÍA VERDE

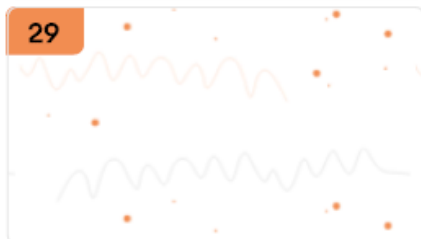
ARROZ CON VERDURAS
LENTEJAS CON VERDURITAS
FRUTA DE TEMPORADA

8 KCAL 501
H.C.83 LP:15 P:27

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE CASERO
LOMO FRESCO DE CERDO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

15 KCAL 521
H.C.56 LP:16 P:10

BRÓCOLI CON REFRITO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA



MARTES

2 KCAL 458
H.C.49 LP:16 P:15

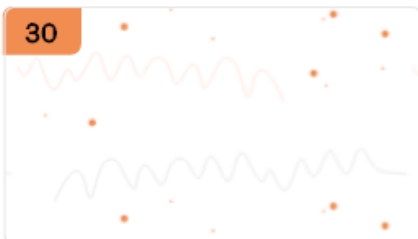
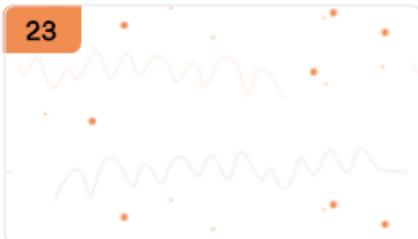
PURÉ DE CALABACÍN
HAMBURGUESA EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL 505
H.C.59 LP:15 P:22

LENTEJAS CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL 280
H.C.34 LP:7 P:17

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA



MIÉRCOLES

3 KCAL 548
H.C.65 LP:15 P:23

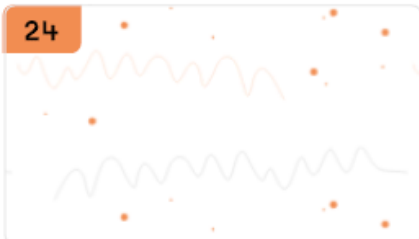
PATATAS A LA RIOJANA
ATÚN CON TOMATE CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL 355
H.C.40 LP:2 P:21

VAINAS AL PIMENTÓN
PECHUGA DE POLLO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL 461
H.C.42 LP:19 P:11

CREMA DE VERDURAS
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA



JUEVES

4 KCAL 392
H.C.49 LP:12 P:22

ESPIRALES CON TOMATE CASERO
GUIZO DE TERNERA YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL 345
H.C.47 LP:7 P:21

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
YOGUR NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL 491
H.C.77 LP:12 P:18

MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
NATILLA CHOCOLATE
FRUTA DE TEMPORADA



VIERNES

5 KCAL 540
H.C.77 LP:17 P:16

GARBANZOS GUIADOS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL 370
H.C.51 LP:10 P:13

PURÉ DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL 398
H.C.54 LP:6 P:21

PORRUPATATA
PECHUGA DE POLLO CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA



ALÉRGENOS



GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



Menu bakoitza 40 g-ko ogi anoa batekin laguntzen da, eta astearte eta ostegunetan ematen den ogia integrala 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

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 y jueves 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.

