

ASTELEHENA


ASTEARTEA

ASTEAZKENA



OSTEGUNA



OSTIRALA



1 KCAL 445
H.C.94 LIP:1 P:9



ARROZA BARAZKIEKIN
/ DILISTA BARAZKITXOEKIN
/ 

SASOIKO FRUTA






2 KCAL 704
H.C.76 LIP:24 P:22  


KALABAZIN PUREA
/ ILAR TIPULAZTATUEKIN
/  /
HANBURGESA SALTSAN
/ 
SASOIKO FRUTA





3 KCAL 842
H.C.100 LIP:23 P:34  

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/ ESPINAKAK BARATXURIAREKIN
/  /
HEGALUZEUA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
/ 
SASOIKO FRUTA

4 KCAL 774
H.C.54 LIP:25 P:26

ERRUSIAR ENTSALADA
/   /
STROGONOFF TXAHALA
MARMOLAZKO BIZKOTXOA
/   



5 KCAL 830
H.C.117 LIP:25 P:24 


GARBATZU GISATUAK
/ PISTOA
/  /
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADA NAHASIAREKIN
/   
SASOIKO FRUTA



8 KCAL 851
H.C.90 LIP:32 P:48   

MAKARROI INTEGRALAK GAZTAREKIN
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
/      /  /
TXERRI XOLOMO FRESKOA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

9 KCAL 776
H.C.90 LIP:22 P:33

DILISTA BARAZKITXOEKIN
/ AZALOREA OLIO ERREAZ
/  /
FRANTZIAR TORTILA
PIPERREKIN
/ 
SASOIKO FRUTA

10 KCAL 546
H.C.81 LIP:2 P:32 

LEKAK PIPERRAUTSETAN
/ BORRAJA OLIO ERREAREKIN
/  /  /
OILASKO BULARKIA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

11 KCAL 533
H.C.53 LIP:7 P:15 

ITSAS FIDEUA
/       /
LEGATZ TXALUPATXOAK
LIMOIAREKIN
/                          

LUNES


MARTES

MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



1 KCAL.445
H.C.94 LIP:1P:9



EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CON VERDURAS
/ LENTEJAS CON VERDURITAS
/ 

FRUTA DE TEMPORADA






2 KCAL.704
H.C.75 LIP:24 P:22  


PURÉ DE CALABACÍN
/ GUISANTES ENCEBOLLADOS
 /
HAMBURGUESA EN SALSA

FRUTA DE TEMPORADA





3 KCAL.842
H.C.100 LIP:23 P:34  




PATATAS A LA RIOJANA
/ ESPINACAS AL AJILLO
 /
ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA

FRUTA DE TEMPORADA






4 KCAL.774
H.C.64 LIP:25 P:26

ENSALADILLA RUSA
/   /
TERNERA STROGONOFF
BIZCOCHO DE MÁRMOL
  

5 KCAL.830
H.C.117 LIP:25 P:24 



GARBANZOS GUISADOS
/ PISTO
 /
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA MIXTA
  
FRUTA DE TEMPORADA


8 KCAL.851
H.C.90 LIP:32 P:48   



MACARRONES INTEGRALES CON QUESO
/ ENSALADA ILUSTRADA
    / 

LOMO FRESCO DE CERDO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.776
H.C.90 LIP:22 P:33

LENTEJAS CON VERDURITAS
/ COLIFLOR CON REFRITO
 /
TORTILLA FRANCESA
CON PIMIENTOS

FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.548
H.C.81 LIP:2 P:32 

VAINAS AL PIMENTÓN
/ BORRAJA CON REFRITO DE AJOS
 / 

PECHUGA DE POLLO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.533
H.C.53 LIP:7 P:15 

FIDEUÁ MARINERA
/      /
BARQUITOS DE MERLUZA
CON LIMÓN
                              

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

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 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.