

ASTELEHENA

2 KCAL.806
H.C.68 LIP:21 P:34 KM 0 

BARAZKI KREMA
/ LEKAK OLIO ERREAZ
/  / 
TXERRI XOLOMO FRESKOA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

9 KCAL.647
H.C.77 LIP:24 P:23 KM 0 

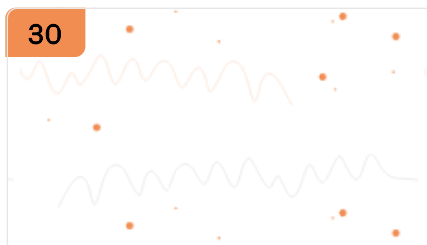
KALABAZA PUREA
/ PORRUSALDA
/  / 
HANBURGESA
ETXEKO SALTSA
/ 
SASOIKO FRUTA

16 KCAL.741
H.C.106 LIP:18 P:18 EKO

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEREIN
/
/  /  / 
FRANTZAR TORTILA
PIPERREKIN
/ 
SASOIKO FRUTA

23 KCAL.763
H.C.96 LIP:20 P:44 EKO  KM 0

ESPIRALAK NAPOLITANA ERARA
/
/ 
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LETXUGAREKIN
/  /  / 
SASOIKO FRUTA



ASTEARTEA

3 KCAL.778
H.C.91 LIP:18 P:47 KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
/
/  / 
OILASKO GISATUA
SASOIKO FRUTA

10 KCAL.833
H.C.143 LIP:15 P:24 EKO

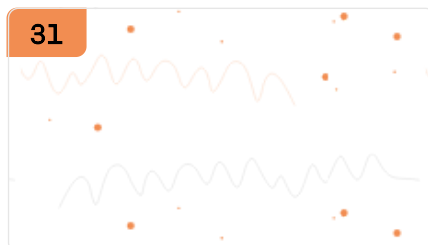
ESPAGETIAK BARATXURI KUTSUAREKIN
/
/  / 
URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL
ARRAUTZAK TOMATE XERRATUAREKIN
/  /  /  /  /  /  / 
SASOIKO FRUTA

17 KCAL.651
H.C.67 LIP:19 P:40 KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
/ ARTO ETA LETXUGADUN ENTSLADA
/ 
OILASKO BULARKIA ENPATATUA
TXANPIÑOIEKIN
/ 
JOGURTA
/ 

24 KCAL.668
H.C.72 LIP:11 P:32 KM 0

LEKAK BARATXURIEKIN
/ KALABAZIN PUREA
/  / 
INDIOILAR GISATUA
SASOIKO FRUTA



ASTEAZKENA

4 KCAL.777
H.C.67 LIP:29 P:20 KM 0 

BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ BARAZKI PUREA
/ 
HEGAZTI SALTIXTAK
ENTSLADAREKIN
/  /  / 
SASOIKO FRUTA

11 KCAL.946
H.C.40 LIP:27 P:34 KM 0

ILARRAK URDAIAZPIKOAREKIN
/ KALABAZIN KREMA
/ 
TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN
NATILLA BANILLA
/ 

18 KCAL.789
H.C.95 LIP:21 P:39 KM 0 

HARAGI PAELLA
/
/ TXERRI XOLOMO FRESKOA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

25 KCAL.879
H.C.86 LIP:34 P:28 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/
/ 
PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA
ENTSLADAREKIN
/  / 
SASOIKO FRUTA

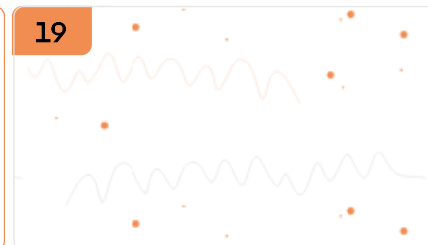
OSTEGUNA

5 KCAL.599
H.C.79 LIP:12 P:32 KM 0 

BARAZKI PAELLA
/
/ LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN
/ 
JOGURTA
/ 

12 KCAL.1024
H.C.105 LIP:42 P:49 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/
/ OILASKO IZTER ERREA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA



26 KCAL.689
H.C.102 LIP:6 P:16 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
/ ENTSLADA ILUSTRATUA
/  / 
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
/  /  /  /  /  /  /  / 
SASOIKO FRUTA

OSTIRALA

6 KCAL.650
H.C.95 LIP:5 P:15 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
/ ENTSLADA MISTOA
/  / 
PATATA TORTILA LABEAN
TXANPIÑOIEKIN
/  / 
SASOIKO FRUTA

13 KCAL.770
H.C.82 LIP:9 P:50 KM 0 

DILISTAK BARAZKIEKIN
/
/ 
HEGALUZEA TOMATEAREKIN
BARAZKIEKIN
/ 
SASOIKO FRUTA

20 KCAL.587
H.C.53 LIP:8 P:31 KM 0 

4 BARAZKIEKIN PUREA
/ BARAZKI MENESTRA
/
/ LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
MAIONESAREKIN
/  /  / 
SASOIKO FRUTA

27 KCAL.666
H.C.109 LIP:15 P:17 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/
/ PATATA TORTILA LABEAN
TXANPIÑOIEKIN
/  / 
BANILLA/TXOKEKO TARRINA IZOZKIA
/ 

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

KCAL.806
H.C.68 LIP.21 P.34

KM

0

CREMA DE VERDURAS
/ VAINAS CON REFRITO

LOMO FRESCO DE CERDO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

3

KCAL.778
H.C.91 LIP.18 P.47

KM

0

LENTEJAS CON CHORIZO
/

POLLO GUISADO
FRUTA DE TEMPORADA

4

KCAL.777
H.C.67 LIP.29 P.20

KM

0

BRÓCOLI CON REFRITO
/ PURÉ DE VERDURAS

SALCHICHAS DE AVE
CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL.599
H.C.79 LIP.12 P.32

KM

0

PAELLA DE VERDURAS
/
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE

YOGUR

6

KCAL.650
H.C.95 LIP.5 P.15

KM

0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
/ ENSALADA MIXTA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA

9

KCAL.647
H.C.77 LIP.24 P.23

KM

0

PURÉ DE CALABAZA
/ PORRUSALDA

HAMBURGUESA
EN SALSA CASERA

FRUTA DE TEMPORADA

10

KCAL.833
H.C.143 LIP.15 P.24

EKO

ESPAGUETIS AL AJILLO
/

CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON
BECHAMEL CON TOMATE LAMINADO

FRUTA DE TEMPORADA

11

KCAL.946
H.C.40 LIP.27 P.34

KM

0

GUISANTES CON JAMÓN
/ CREMA DE CALABACÍN
/

GUISO DE CERDO CON VERDURAS
NATILLA VAINILLA

12

KCAL.1024
H.C.105 LIP.42 P.49

KM

0

ARROZ CON TOMATE CASERO
/
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.770
H.C.82 LIP.9 P.50

KM

0

LENTEJAS A LA JARDINERA
/

ATÚN CON TOMATE
CON VERDURAS

FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.741
H.C.106 LIP.18 P.18

EKO

MACARRONES CON TOMATE CASERO
/

TORTILLA FRANCESA
CON PIMIENTOS

FRUTA DE TEMPORADA

17

KCAL.651
H.C.67 LIP.19 P.40

KM

0

GARBANZOS CON VERDURAS
/ ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
/

PECHUGA DE POLLO EMPANADA
CON CHAMPIÑONES

YOGUR

18

KCAL.789
H.C.95 LIP.21 P.39

KM

0

PAELLA DE CARNE
/
LOMO FRESCO DE CERDO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

19

20

KCAL.587
H.C.53 LIP.8 P.31

KM

0

PURÉ DE 4 VERDURAS
/ MENESTRA DE VERDURAS
/
MERLUZA REBOZADA
CON MAYONESA

FRUTA DE TEMPORADA

23

KCAL.763
H.C.96 LIP.20 P.44

EKO

KM

0

ESPIRALES NAPOLITANA
/

MERLUZA REBOZADA
CON LECHUGA

FRUTA DE TEMPORADA

24

KCAL.668
H.C.72 LIP.11 P.32

KM

0

VAINAS AL AJILLO
/ PURÉ DE CALABACÍN

PAVO GUISADO
FRUTA DE TEMPORADA

25

KCAL.879
H.C.86 LIP.34 P.28

KM

0

PATATAS A LA RIOJANA
/

FILETE DE PERNIL EMPANADO
CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.689
H.C.102 LIP.6 P.16

KM

0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
/ ENSALADA ILUSTRADA

LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA

FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.666
H.C.109 LIP.15 P.17

KM

0

ARROZ CON TOMATE CASERO
/
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES

HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA

30

31

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

1

2

3

4

5

6

7

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Txekorra
Fruta

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

1

2

3

4

5

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Arrain urdina
Fruta

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

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.

askora.eus

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
Días	1	2	3	4	5	6	7
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.

ASTELEHENA

2 KCAL.741
H.C.46 LIP.23 P.37 KM 0 

BARAZKI KREMA
 TXERRI XOLOMO FRESKOA
PIPERREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


ASTEARTEA

3 KCAL.713
H.C.69 LIP.20 P.50 KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
 
OILASKO GISATUA
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


ASTEAZKENA

4 KCAL.712
H.C.45 LIP.31 P.23 KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ

HEGAZTI SALTIXAK
ENTSALADAREKIN
  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


OSTEGUNA

5 KCAL.599
H.C.79 LIP.12 P.32 KM 0 

BARAZKI PAELLA
LEGATZA LABEAN
SALSA BERDEAN

JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


OSTIRALA

6 KCAL.585
H.C.73 LIP.7 P.18 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN

PATATA TORTILA LABEAN
TXANPIÑOIEKIN
 
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


9 KCAL.582
H.C.55 LIP.26 P.26 KM 0 

KALABAZA PUREA

HANBURGESA
ETXEKO SALTSAN

JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


10 KCAL.768
H.C.121 LIP.17 P.27 EKO KM 0

ESPAGETIAK BARATXURI KUTSUAREKIN
 
URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL
ARRAUTZAK TOMATE XERRATUAREKIN
     
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


11 KCAL.994
H.C.44 LIP.29 P.38 KM 0

ILARRAK URDAIAZPIKOAREKIN
TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


12 KCAL.959
H.C.83 LIP.44 P.52 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
OILASKO IZTER ERREA
TXANPIÑOIEKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


13 KCAL.705
H.C.60 LIP.11 P.53 KM 0 

DILISTAK BARAZKIEKIN

HEGALUZEA TOMATEAREKIN
BARAZKIEKIN

JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


16 KCAL.676
H.C.84 LIP.20 P.21 EKO KM 0

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEREKIN
  
FRANTZIAR TORTILA
PIPERREKIN

JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


17 KCAL.651
H.C.67 LIP.19 P.40 KM 0

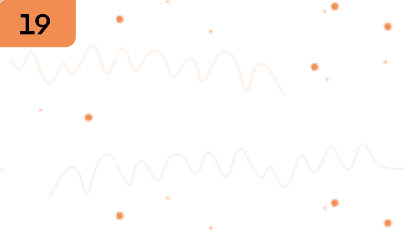
GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
OILASKO BULARKIA ENPANATUA
TXANPIÑOIEKIN

JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


18 KCAL.724
H.C.73 LIP.23 P.42 KM 0 

HARAGI PAELLA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
LETXUGAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


19



20 KCAL.522
H.C.31 LIP.10 P.34 KM 0 

4 BARAZKIE TAKO PUREA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
MAIONESAREKIN
   
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


23 KCAL.698
H.C.74 LIP.22 P.47 EKO KM 0 

ESPIRALAK NAPOLITANA ERARA

LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LETXUGAREKIN
  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


24 KCAL.603
H.C.50 LIP.13 P.35 KM 0

LEKAK BARATXURIEKIN

INDIOILAR GISATUA
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


25 KCAL.814
H.C.64 LIP.36 P.31 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA

PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA
ENTSALADAREKIN
 
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


26 KCAL.624
H.C.80 LIP.8 P.19 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN

URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
      
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


27 KCAL.713
H.C.113 LIP.17 P.21 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
PATATA TORTILA LABEAN
TXANPIÑOIEKIN
 
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


30 KCAL.643
H.C.63 LIP.23 P.36 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN

HARAGI ALBONDIGA TOMATE SALTSAKIN

JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


31 KCAL.565
H.C.33 LIP.4 P.36 KM 0

AZALOREA PATATEKIN
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

KCAL.741
H.C.46 LIP.23 P.37

KM

0

CREMA DE VERDURAS

LOMO FRESCO DE CERDO
CON PIMIENTOS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

3

KCAL.713
H.C.69 LIP.20 P.50

KM

0

LENTEJAS CON CHORIZO

POLLO GUISADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

4

KCAL.712
H.C.45 LIP.31 P.23

KM

0

BRÓCOLI CON REFRITO

SALCHICHAS DE AVE
CON ENSALADA

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

5

KCAL.599
H.C.79 LIP.12 P.32

KM

0

PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

6

KCAL.585
H.C.73 LIP.7 P.18

KM

0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

9

KCAL.582
H.C.55 LIP.26 P.26

KM

0

PURÉ DE CALABAZA

HAMBURGUESA
EN SALSA CASERA

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

10

KCAL.768
H.C.121 LIP.17 P.27

EKO

KM

0

ESPAGUETIS AL AJILLO

CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON
BECHAMEL CON TOMATE LAMINADO

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

11

KCAL.994
H.C.44 LIP.29 P.38

KM

0

GUISANTES CON JAMÓN
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

12

KCAL.959
H.C.83 LIP.44 P.52

KM

0

ARROZ CON TOMATE CASERO
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

13

KCAL.705
H.C.60 LIP.11 P.53

KM

0

LENTEJAS A LA JARDINERA

ATÚN CON TOMATE
CON VERDURAS

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

16

KCAL.676
H.C.84 LIP.20 P.21

EKO

KM

0

MACARRONES CON TOMATE CASERO

TORTILLA FRANCESA
CON PIMIENTOS

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

17

KCAL.651
H.C.67 LIP.19 P.40

KM

0

GARBANZOS CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO EMPANADA
CON CHAMPIÑONES

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

18

KCAL.724
H.C.73 LIP.23 P.42

KM

0

PAELLA DE CARNE
LOMO FRESCO DE CERDO
CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

19

20

KCAL.522
H.C.31 LIP.10 P.34

KM

0

PURÉ DE 4 VERDURAS
MERLUZA REBOZADA
CON MAYONESA

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

23

KCAL.698
H.C.74 LIP.22 P.47

EKO

KM

0

ESPIRALES NAPOLITANA

MERLUZA REBOZADA
CON LECHUGA

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

24

KCAL.603
H.C.50 LIP.13 P.35

KM

0

VAINAS AL AJILLO

PAVO GUISADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

25

KCAL.814
H.C.64 LIP.36 P.31

KM

0

PATATAS A LA RIOJANA

FILETE DE PERNIL EMPANADO
CON ENSALADA

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

26

KCAL.624
H.C.80 LIP.8 P.19

KM

0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA

LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

27

KCAL.713
H.C.113 LIP.17 P.21

KM

0

ARROZ CON TOMATE CASERO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

30

KCAL.643
H.C.63 LIP.23 P.36

KM

0

LENTEJAS CON VERDURITAS

ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE TOMATE

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

31

KCAL.565
H.C.33 LIP.4 P.36

KM

0

COLIFLOR CON PATATAS
PECHUGA DE POLLO
CON PIMIENTOS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

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

1

2

3

4

5

6

7

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Txekorra
Fruta

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

1

2

3

4

5

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Arrain urdina
Fruta

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

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.

askora.eus

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
Días	1	2	3	4	5	6	7
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.

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

KCAL.806
H.C.68 LIP:21 P:34

BARAZKI KREMA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

3

KCAL.778
H.C.91 LIP:18 P:47

DILISTAK TXORIZOAREKIN
OILASKO GISATUA
SASOIKO FRUTA

4

KCAL.777
H.C.67 LIP:29 P:20

BROKOLIA OLIO ERREAZ
HEGAZTI SALTIXAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

5

KCAL.599
H.C.79 LIP:12 P:32

BARAZKI PAELLA
LEGATZA LABEAN
SALSA BERDEAN
JOGURTA

6

KCAL.650
H.C.95 LIP:5 P:15

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.647
H.C.77 LIP:24 P:23

KALABAZA PUREA
HANBURGESA
ETXEKO SALTSA
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.833
H.C.143 LIP:15 P:24

ESPAGETIAK BARATXURI KUTSUAREKIN
URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL
ARRAUTZAK TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.946
H.C.40 LIP:27 P:34

ILARRAK URDAIAZPIKOAREKIN
TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN
NATILLA BANILLA

12

KCAL.1024
H.C.105 LIP:42 P:49

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
OILASKO IZTER ERREA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.770
H.C.82 LIP:9 P:50

DILISTAK BARAZKIEKIN
HEGALUZEA TOMATEAREKIN
BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.741
H.C.106 LIP:18 P:18

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEKIN
FRANTZIAR TORTILA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.651
H.C.67 LIP:19 P:40

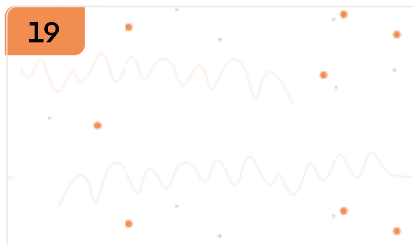
GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
OILASKO BULARKIA ENPATATUA
TXANPIÑOIEKIN
JOGURTA

18

KCAL.789
H.C.95 LIP:21 P:39

HARAGI PAELLA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

19



20

KCAL.587
H.C.53 LIP:8 P:31

4 BARAZKIETAKO PUREA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
MAIONESAREKIN
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.763
H.C.96 LIP:20 P:44

ESPIRALAK NAPOLITANA ERARA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

24

KCAL.668
H.C.72 LIP:11 P:32

LEKAK BARATXURIEKIN
INDIOILAR GISATUA
SASOIKO FRUTA

25

KCAL.879
H.C.86 LIP:34 P:28

PATATAK ERRIOXAR ERARA
PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.689
H.C.102 LIP:6 P:16

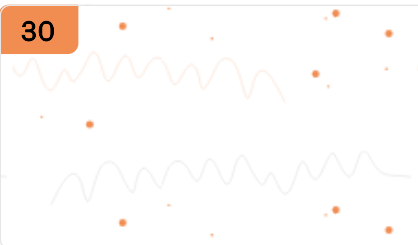
BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

27

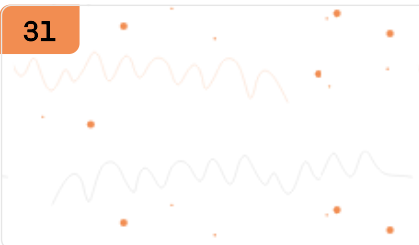
KCAL.666
H.C.109 LIP:15 P:17

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
PATATA TORTILA LABEAN
TXANPIÑOIEKIN
BANILLA/TXOKEKO TARRINA IZOZKIA

30



31



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

KCAL.806
H.C.68 LIP:21 P:34

KM

0

CREMA DE VERDURAS

LOMO FRESCO DE CERDO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

3

KCAL.778
H.C.91 LIP:18 P:47

KM

0

LENTEJAS CON CHORIZO

POLLO GUISADO
FRUTA DE TEMPORADA

4

KCAL.777
H.C.67 LIP:29 P:20

KM

0

BRÓCOLI CON REFRITO

SALCHICHAS DE AVE
CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL.599
H.C.79 LIP:12 P:32

KM

0

PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE

YOGUR

6

KCAL.650
H.C.95 LIP:5 P:15

KM

0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA

9

KCAL.647
H.C.77 LIP:24 P:23

KM

0

PURÉ DE CALABAZA

HAMBURGUESA
EN SALSA CASERA

FRUTA DE TEMPORADA

10

KCAL.833
H.C.143 LIP:15 P:24

EKO

ESPAGUETIS AL AJILLO

CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON
BECHAMEL CON TOMATE LAMINADO

FRUTA DE TEMPORADA

11

KCAL.946
H.C.40 LIP:27 P:34

KM

0

GUISANTES CON JAMÓN
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
NATILLA VAINILLA

12

KCAL.1024
H.C.105 LIP:42 P:49

KM

0

ARROZ CON TOMATE CASERO
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.770
H.C.82 LIP:9 P:50

KM

0

LENTEJAS A LA JARDINERA

ATÚN CON TOMATE
CON VERDURAS

FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.741
H.C.106 LIP:18 P:18

EKO

MACARRONES CON TOMATE CASERO

TORTILLA FRANCESA
CON PIMIENTOS

FRUTA DE TEMPORADA

17

KCAL.651
H.C.67 LIP:19 P:40

KM

0

GARBANZOS CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO EMPANADA
CON CHAMPIÑONES

YOGUR

18

KCAL.789
H.C.95 LIP:21 P:39

KM

0

PAELLA DE CARNE
LOMO FRESCO DE CERDO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

19

20

KCAL.587
H.C.53 LIP:8 P:31

KM

0

PURÉ DE 4 VERDURAS
MERLUZA REBOZADA
CON MAYONESA

FRUTA DE TEMPORADA

23

KCAL.763
H.C.96 LIP:20 P:44

EKO

ESPIRALES NAPOLITANA

MERLUZA REBOZADA
CON LECHUGA

FRUTA DE TEMPORADA

24

KCAL.668
H.C.72 LIP:11 P:32

KM

0

VAINAS AL AJILLO

PAVO GUISADO
FRUTA DE TEMPORADA

25

KCAL.879
H.C.86 LIP:34 P:28

KM

0

PATATAS A LA RIOJANA

FILETE DE PERNIL EMPANADO
CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.689
H.C.102 LIP:6 P:16

KM

0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA

LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA

FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.666
H.C.109 LIP:15 P:17

KM

0

ARROZ CON TOMATE CASERO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES

HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA

30

31

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

1

2

3

4

5

6

7

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Txekorra
Fruta

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

1

2

3

4

5

6

7

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Arrain urdina
Fruta

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

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 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
Días	1	2	3	4	5	6	7
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.

ASTELEHENA

2 KCAL.806
H.C.68 LIP:21 P:34

KM 0 

BARAZKI KREMA
/ LEKAK OLIO ERREAZ
 / 
TXERRI XOLOMO FRESKOA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

ASTEARTEA

3 KCAL.708
H.C.78 LIP:11 P:34

KM 0

ESPINAKAK PATATAREKIN
/
 /
OILASKO GISATUA
SASOIKO FRUTA

ASTEAZKENA

4 KCAL.777
H.C.67 LIP:29 P:20

KM 0 

BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ BARAZKI PUREA
 /
HEGAZTI SALTIXTAK
ENTSALADAREKIN
  
SASOIKO FRUTA

OSTEGUNA

5 KCAL.599
H.C.79 LIP:12 P:32

KM 0 

BARAZKI PAELLA
/
LEGATZA LABEAN
SALSA BERDEAN
 JOGURTA


OSTIRALA

6 KCAL.650
H.C.95 LIP:5 P:15

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
/ ENTSALADA MISTOA
 / 
PATATA TORTILA LABEAN
TXANPIÑOIEKIN
 
SASOIKO FRUTA

9 KCAL.647
H.C.77 LIP:24 P:23

KM 0 

KALABAZA PUREA
/ PORRUSALDA
 / 
HANBURGESA
ETXEKO SALTSA

SASOIKO FRUTA

10 KCAL.1000
H.C.154 LIP:32 P:18

KM 0 

PASTA GLUTEN GABE BARATXURI KUTSUAREKIN
/
 /
URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK
TOMATE XERRATUAREKIN
  
SASOIKO FRUTA

11 KCAL.946
H.C.40 LIP:27 P:34

KM 0

ILARRAK URDAIAZPIKOAREKIN
/ KALABAZIN KREMA
/
 TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN
NATILLA BANILLA


12 KCAL.1024
H.C.105 LIP:42 P:49

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/
OILASKO IZTER ERREA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

13 KCAL.747
H.C.71 LIP:3 P:39

KM 0 

ZERBAK PATATAREKIN
/
 /
HEGALUZZA TOMATEAREKIN
BARAZKIEKIN
 
SASOIKO FRUTA

16 KCAL.804
H.C.113 LIP:23 P:15

PASTA (GLUTEN GABEA) ETXEKO TOMATEAREKIN
/
 /
FRANTZIAR TORTILA
PIPERREKIN

SASOIKO FRUTA

17 KCAL.649
H.C.67 LIP:19 P:45

KM 0

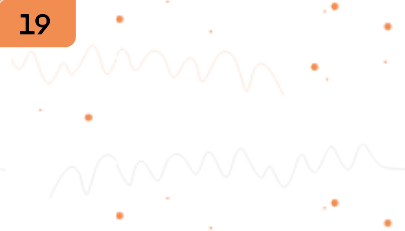
GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
/ ARTO ETA LETXUGADUN ENTSALADA
/
 **OILASKO BULARKIA**
TXANPIÑOIEKIN
JOGURTA


18 KCAL.789
H.C.95 LIP:21 P:39

 KM 0

HARAGI PAELLA
/
TXERRI XOLOMO FRESKOA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

19



20 KCAL.593
H.C.53 LIP:11 P:24

KM 0 

4 BARAZKIEKIN
/ BARAZKI MENESTRA
/
LEGATZA LABEAN
MAIONESAREKIN
 
SASOIKO FRUTA

23 KCAL.761
H.C.104 LIP:20 P:36

 KM 0

PASTA (GLUTEN GABEA) NAPOLITANA ERARA
/
 /
LEGATZA LABEAN
LETXUGAREKIN

SASOIKO FRUTA

24 KCAL.668
H.C.72 LIP:11 P:32

KM 0

LEKAK BARATXURIEKIN
/ KALABAZIN PUREA
 / 
INDIOILAR GISATUA
SASOIKO FRUTA

25 KCAL.879
H.C.86 LIP:34 P:28

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/
 /
TXERRI PERNILA
ENTSALADAREKIN

SASOIKO FRUTA

26 KCAL.714
H.C.92 LIP:15 P:14

KM 0 

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
 / 
URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK
LETXUGAREKIN
 
SASOIKO FRUTA

27 KCAL.666
H.C.109 LIP:15 P:17

KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/
PATATA TORTILA LABEAN
TXANPIÑOIEKIN
 
BANILLA/TXOKEKO TARRINA IZOZKIA


30



31



LUNES

2 KCAL.806
H.C.68 LIP.21 P.34 KM 0 

CREMA DE VERDURAS
/ VAINAS CON REFRITO
 / 
LOMO FRESCO DE CERDO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.647
H.C.77 LIP.24 P.23 KM 0 

PURÉ DE CALABAZA
/ PORRUSALDA
 / 
HAMBURGUESA
EN SALSA CASERA

FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.804
H.C.113 LIP.23 P.15 KM 0 

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE CASERO
/
 /
TORTILLA FRANCESA
CON PIMIENTOS

FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.761
H.C.104 LIP.20 P.36 KM 0 

PASTA SIN GLUTEN NAPOLITANA
/
 /
MERLUZA AL HORNO
CON LECHUGA

FRUTA DE TEMPORADA

30

MARTES

3 KCAL.708
H.C.78 LIP.11 P.34 KM 0 

ESPINACAS CON PATATAS
/
 /
POLLO GUISADO
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.1000
H.C.154 LIP.32 P.18 KM 0 

PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO
/
 /
CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN
CON TOMATE LAMINADO
  
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.649
H.C.67 LIP.19 P.45 KM 0 

GARBANZOS CON VERDURAS
/ ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
/
 /
PECHUGA DE POLLO
CON CHAMPIÑONES
YOGUR


24 KCAL.668
H.C.72 LIP.11 P.32 KM 0 

VAINAS AL AJILLO
/ PURÉ DE CALABACÍN
 / 
PAVO GUISADO
FRUTA DE TEMPORADA

31

MIÉRCOLES

4 KCAL.777
H.C.67 LIP.29 P.20 KM 0 

BRÓCOLI CON REFRITO
/ PURÉ DE VERDURAS
 /
SALCHICHAS DE AVE
CON ENSALADA
  
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.946
H.C.40 LIP.27 P.34 KM 0 

GUISANTES CON JAMÓN
/ CREMA DE CALABACÍN
/
 /
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
NATILLA VAINILLA


18 KCAL.789
H.C.95 LIP.21 P.39 KM 0 

PAELLA DE CARNE
/
LOMO FRESCO DE CERDO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

25 KCAL.879
H.C.86 LIP.34 P.28 KM 0 

PATATAS A LA RIOJANA
/
 /
FILETE DE PERNIL
CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES

5 KCAL.599
H.C.79 LIP.12 P.32 KM 0 

PAELLA DE VERDURAS
/
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE

YOGUR


12 KCAL.1024
H.C.105 LIP.42 P.49 KM 0 

ARROZ CON TOMATE CASERO
/
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

19

26 KCAL.714
H.C.92 LIP.15 P.14 KM 0 

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
/ ENSALADA ILUSTRADA
 / 
CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN
CON LECHUGA
 
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES

6 KCAL.650
H.C.95 LIP.5 P.15 KM 0 

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
/ ENSALADA MIXTA
 / 
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES
 
FRUTA DE TEMPORADA

13 KCAL.747
H.C.71 LIP.3 P.39 KM 0 

ACELGAS CON PATATAS
/
 /
ATÚN CON TOMATE
CON VERDURAS

FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.593
H.C.53 LIP.11 P.24 KM 0 

PURÉ DE 4 VERDURAS
/ MENESTRA DE VERDURAS
/
MERLUZA AL HORNO
CON MAYONESA
 
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.666
H.C.109 LIP.15 P.17 KM 0 

ARROZ CON TOMATE CASERO
/
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES
 
HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA


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

1

2

3

4

5

6

7

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Txekorra
Fruta

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

1

2

3

4

5

6

7

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Arrain urdina
Fruta

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

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 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
Días	1	2	3	4	5	6	7
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.