

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

5

6

7

KCAL.828
H.C.63 LIP.26 P.29

LEKAK OLIO ERREAZ
/ AZALORE PUREA
10g / 10g
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
1g
JOGURTA
1g

1

2

8

KCAL.594
H.C.78 LIP.3 P.34

PASTA ENTSALADA
/ 10g / 10g / 10g
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.673
H.C.82 LIP.14 P.42

DILISTA BARAZKITXOEKIN
/ 10g / 10g
LEGATZA LABEAN
KOKKERA SALTSAN
1g
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.669
H.C.101 LIP.11 P.14

KALABAZA KREMA
/ BARAZKI MENESTRA
10g / 10g
PATATA TORTILA LABEAN
ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN
10g
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.657
H.C.59 LIP.20 P.43

GARBATZUAK ERREGOSIAK
/ ENTSALADA MISTOA
10g / 10g
HEGALUZZEA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
1g
NATILLA BANILLA
1g

14

KCAL.850
H.C.96 LIP.29 P.35

ESPIRALAK BOLONESA ERARA
/ 10g / 10g
TXERRI GISATUA
SASOIKO FRUTA

15

KCAL.652
H.C.75 LIP.9 P.17

BROKOLIA PATATEKIN
/ 10g / 10g
URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL
ARRAUTZAK LETXUGAREKIN
10g / 10g / 10g / 10g
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.987
H.C.103 LIP.29 P.19

PORRUPATATA
/ 10g / 10g
HEGAZTI SALTIXITXAK
PATATA PUREAREKIN
10g / 10g / 10g
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.610
H.C.82 LIP.5 P.42

ELTZEKO DILISTAK
/ 10g / 10g
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

20

21

22

KCAL.953
H.C.96 LIP.37 P.48

ARROZA BARAZKIEKIN
/ 10g / 10g
OILASKO IZTER ERREA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.776
H.C.95 LIP.31 P.24

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
/ LANDA ENTSALADA
/ 10g
FRANTZIAR TORTILA
LETXUGAREKIN
10g
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.717
H.C.76 LIP.16 P.24

BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ KALABAZA KREMA
10g / 10g
HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN
1g
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.728
H.C.87 LIP.21 P.30

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/ 10g / 10g
BAKAILAOA ARRAUTZEZTATUA
LETXUGAREKIN
10g / 10g / 10g
SASOIKO FRUTA

28

KCAL.432
H.C.52 LIP.7 P.25

BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
10g / 10g
OILASKO BULARKIA ENPANATUA
TXANPIÑOIEKIN
10g
SASOIKO FRUTA

29

KCAL.642
H.C.39 LIP.20 P.25

ILAR TIPULAZTATUEKIN
/ 10g
TXERRI GISATUA
EDATEKO JOGURTA
1g

30

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

7

KCAL.828
H.C.63 LIP.26 P.29

0

VAINAS CON REFRITO
/ PURÉ DE COLIFLOR
/ /
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
/ /
YOGUR
/

8

KCAL.594
H.C.78 LIP.3 P.34

EKO 0

ENSALADA DE PASTA
/ / / /
PECHUGA DE POLLO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

9

KCAL.673
H.C.82 LIP.14 P.42

0

LENTEJAS CON VERDURITAS
/ /
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA KOXKERA
/ /
FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.669
H.C.101 LIP.11 P.14

0

CREMA DE CALABAZA
/ MENESTRA DE VERDURAS
/ /
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON SALSA DE TOMATE NATURAL
/ /
FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.657
H.C.59 LIP.20 P.43

0

GARBANZOS ESTOFADOS
/ ENSALADA MIXTA
/ /
ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA
/ /
NATILLA VAINILLA
/

14

KCAL.850
H.C.96 LIP.29 P.35

EKO

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
/ /
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

15

KCAL.652
H.C.75 LIP.9 P.17

0

BRÓCOLI CON PATATAS
/ /
CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON
BECHAMEL CON LECHUGA
/ / / / / /
FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.987
H.C.103 LIP.29 P.19

0

PORRUPATATA
/ /
SALCHICHAS DE AVE
CON PURÉ DE PATATA
/ / / /
FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.610
H.C.82 LIP.5 P.42

0

LENTEJAS GUIADAS
/ /
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

20

21

22

KCAL.953
H.C.96 LIP.37 P.48

0

ARROZ CON VERDURAS
/ /
MUSLO DE POLLO ASADO
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

23

KCAL.776
H.C.95 LIP.31 P.24

0

GARBANZOS CON VERDURAS
/ ENSALADA CAMPERA
/ /
TORTILLA FRANCESA
CON LECHUGA
/ /
FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.717
H.C.76 LIP.16 P.24

0

BRÓCOLI CON REFRITO
/ CREMA DE CALABAZA
/ /
ALBÓNDIGAS MIXTAS
CON SALSA DE TOMATE NATURAL
/ /
FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.728
H.C.87 LIP.21 P.30

0

PATATAS A LA RIOJANA
/ /
BACALAO REBOZADO
CON LECHUGA
/ / / / / /
FRUTA DE TEMPORADA

28

KCAL.432
H.C.52 LIP.7 P.25

0

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
/ ENSALADA ILUSTRADA
/ / / /
PECHUGA DE POLLO EMPANADA
CON CHAMPIÑONES
/ /
FRUTA DE TEMPORADA

29

KCAL.642
H.C.39 LIP.20 P.25

0

GUISANTES ENCEBOLLADOS
/ /
GUISO DE CERDO
YOGUR BEBIBLE
/

30

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

5

6

7

KCAL.539
H.C.41 LIP:17 P:19

LEKAK OLIO ERREAZ
 HANBURGESA
 JARDINERA ERARA
 JOGURTA


1

2

8

KCAL.387
H.C.51 LIP:2 P:23

PASTA ENTSLADA
  
 OILASKO BULARKIA
 PIPERREKIN
 SASOIKO FRUTA

9

KCAL.438
H.C.54 LIP:10 P:28

DILISTA BARAZKITXOEKIN
 LEGATZA LABEAN
 KOXKERA SALTSAN
 SASOIKO FRUTA

12

KCAL.435
H.C.66 LIP:8 P:10

KM 0

KALABAZA KREMA
 
 PATATA TORTILA LABEAN
 ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN
 SASOIKO FRUTA

13

KCAL.428
H.C.39 LIP:13 P:28

GARBATZUAK ERREGOSIAK
 
 HEGALUZZA TOMATEAREKIN
 PIPERRADAREKIN
 NATILLA BANILLA


14

KCAL.489
H.C.80 LIP:10 P:19

ESPIRALAK BOLONESA ERARA

 URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL
 ARRAUTZAK LETXUGAREKIN
     
 SASOIKO FRUTA

15

KCAL.489
H.C.32 LIP:16 P:16

BROKOLIA PATATEKIN
 TXERRI GISATUA
 SASOIKO FRUTA

16

KCAL.642
H.C.67 LIP:19 P:13

PORRUPATATA
 
 HEGAZTI SALTIXITXAK
 PATATA PUREAREKIN
    
 SASOIKO FRUTA

19

KCAL.397
H.C.54 LIP:4 P:28

ELTZEKO DILISTAK

 TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
 PIPERREKIN
 SASOIKO FRUTA

20

21

22

KCAL.620
H.C.63 LIP:25 P:32

ARROZA BARAZKIEKIN
 OILASKO IZTER ERREA
 ETXEKO SALTSAN
 SASOIKO FRUTA

23

KCAL.505
H.C.62 LIP:21 P:16

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
 FRANTZIAR TORTILA
 LETXUGAREKIN
 
 SASOIKO FRUTA

26

KCAL.467
H.C.50 LIP:11 P:16

BROKOLIA OLIO ERREAZ
 
 HARAGI ALBONDIGA
 ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN
 SASOIKO FRUTA

27

KCAL.474
H.C.57 LIP:14 P:20

PATATAK ERRIOXAR ERARA
 
 BAKAILAOA ARRAUTZEZTATUA
 LETXUGAREKIN
    
 SASOIKO FRUTA

28

KCAL.281
H.C.34 LIP:5 P:17

BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN
 
 OILASKO BULARKIA ENPANATUA
 TXANPIÑOIEKIN
 SASOIKO FRUTA

29

KCAL.418
H.C.26 LIP:13 P:17

ILAR TIPULAZTATUEKIN
 TXERRI GISATUA
 EDATEKO JOGURTA

30

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

7

KCAL.539
H.C.41 LIP.17 P.19

KM 0

VAINAS CON REFRITO
HAMBURGUESA A LA JARDINERA
YOGUR

8

KCAL.387
H.C.51 LIP.2 P.23

EKO KM 0

ENSALADA DE PASTA
PECHUGA DE POLLO CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

9

KCAL.438
H.C.54 LIP.10 P.28

KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
MERLUZA AL HORNO EN SALSA KOXKERA
FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.435
H.C.66 LIP.8 P.10

KM 0

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.428
H.C.39 LIP.13 P.28

KM 0

GARBANZOS ESTOFADOS
ATÚN CON TOMATE CON PIPERRADA
NATILLA VAINILLA

14

KCAL.489
H.C.80 LIP.10 P.19

EKO

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON BECHAMEL CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

15

KCAL.489
H.C.32 LIP.16 P.16

KM 0

BRÓCOLI CON PATATAS
GUIZO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.642
H.C.67 LIP.19 P.13

KM 0

PORRUPATATA
SALCHICHAS DE AVE CON PURÉ DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.397
H.C.54 LIP.4 P.28

KM 0

LENTEJAS GUIADAS
LOMO DE CERDO ADOBADO CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

20

21

22

KCAL.620
H.C.63 LIP.25 P.32

KM 0

ARROZ CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO ASADO EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

23

KCAL.505
H.C.62 LIP.21 P.16

KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.467
H.C.50 LIP.11 P.16

KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.474
H.C.57 LIP.14 P.20

KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
BACALAO REBOZADO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

28

KCAL.281
H.C.34 LIP.5 P.17

KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

29

KCAL.418
H.C.26 LIP.13 P.17

KM 0

GUISANTES ENCEBOLLADOS
GUIZO DE CERDO
YOGUR BEBIBLE

30

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

5

6

7

1

2

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

KCAL.435
H.C.66 LIP:8 P:10

KM 0

KALABAZA KREMA
PATATA TORTILA LABEAN
ETXEKO TOMATE SALTSA
SASOIKO FRUTA

KCAL.428
H.C.39 LIP:13 P:28

KM 0

GARBATZUAK ERREGOSIAK
HEGALUZZA TOMATEAREKIN
PIPERREKIN
NATILLA BANILLA

KCAL.489
H.C.80 LIP:10 P:19

EKO

ESPIRALAK BOLONESA ERARA
URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL
ARRAUTZAK LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

KCAL.489
H.C.32 LIP:16 P:16

BROKOLIA PATATEKIN
TXERRI GISATUA
SASOIKO FRUTA

KCAL.642
H.C.67 LIP:19 P:13

KM 0

PORRUPATATA
HEGAZTI SALTIXITXAK
PATATA PUREAREKIN
SASOIKO FRUTA

KCAL.397
H.C.54 LIP:4 P:28

KM 0

ELTZEKO DILISTAK
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

KCAL.467
H.C.50 LIP:11 P:16

KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO TOMATE SALTSA
SASOIKO FRUTA

KCAL.474
H.C.57 LIP:14 P:20

KM 0

PATATAK ERRIORAR ERARA
BAKAILAOA ARRAUTZEZTATUA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

KCAL.281
H.C.34 LIP:5 P:17

KM 0

BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN
OILASKO BULARKIA ENPANATUA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

KCAL.418
H.C.26 LIP:13 P:17

ILAR TIPULAZTATUEKIN
TXERRI GISATUA
EDATEKO JOGURTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

7

KCAL.539
H.C.41 LIP.17 P.19

KM 0

VAINAS CON REFRITO
HAMBURGUESA A LA JARDINERA
YOGUR

8

KCAL.387
H.C.51 LIP.2 P.23

EKO KM 0

ENSALADA DE PASTA
PECHUGA DE POLLO CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

9

KCAL.438
H.C.54 LIP.10 P.28

KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
MERLUZA AL HORNO EN SALSA KOXKERA
FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.435
H.C.66 LIP.8 P.10

KM 0

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.428
H.C.39 LIP.13 P.28

KM 0

GARBANZOS ESTOFADOS
ATÚN CON TOMATE CON PIPERRADA
NATILLA VAINILLA

14

KCAL.489
H.C.80 LIP.10 P.19

EKO

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON BECHAMEL CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

15

KCAL.489
H.C.32 LIP.16 P.16

KM 0

BRÓCOLI CON PATATAS
GUIZO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.642
H.C.67 LIP.19 P.13

KM 0

PORRUPATATA
SALCHICHAS DE AVE CON PURÉ DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.397
H.C.54 LIP.4 P.28

KM 0

LENTEJAS GUIADAS
LOMO DE CERDO ADOBADO CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

20

21

22

KCAL.620
H.C.63 LIP.25 P.32

KM 0

ARROZ CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO ASADO EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

23

KCAL.505
H.C.62 LIP.21 P.16

KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.467
H.C.50 LIP.11 P.16

KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.474
H.C.57 LIP.14 P.20

KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
BACALAO REBOZADO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

28

KCAL.281
H.C.34 LIP.5 P.17

KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

29

KCAL.418
H.C.26 LIP.13 P.17

KM 0

GUISANTES ENCEBOLLADOS
GUIZO DE CERDO
YOGUR BEBIBLE

30

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

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

5

6

7

KCAL.828
H.C.63 LIP:26 P:29

LEKAK OLIO ERREAZ
/ AZALORE PUREA
/  / 
HANBURGESA
JARDINERA ERARA

JOGURTA


1

2

8

KCAL.602
H.C.87 LIP:3 P:35

PASTA ENTSALADA GLUTEN GABEA
/
 / 
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.578
H.C.78 LIP:13 P:31

BORRAJA PATATEKIN
/
 /
LEGATZA LABEAN
KOKKERA SALTAN

SASOIKO FRUTA

12

KCAL.669
H.C.101 LIP:11 P:14

KALABAZA KREMA
/ BARAZKI MENESTRA
 /
PATATA TORTILA LABEAN
ETXEKO TOMATE SALTAREKIN

SASOIKO FRUTA

13

KCAL.657
H.C.59 LIP:20 P:43

GARBATZUAK ERREGOSIAK
/ ENTSALADA MISTOA
 / 
HEGALUZZA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN

NATILLA BANILLA


14

KCAL.905
H.C.101 LIP:34 P:32

PASTA (GLUTEN GABEA) BOLONESA ERARA
/
 /
TXERRI GISATUA
SASOIKO FRUTA

15

KCAL.752
H.C.76 LIP:20 P:17

BROKOLIA PATATEKIN
LETXUGAREKIN
URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK
LETXUGAREKIN
 /
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.987
H.C.103 LIP:29 P:19

PORRUPATATA
/
 /
HEGAZTI SALTIXTAK
PATATA PUREAREKIN
 /  / 
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.605
H.C.69 LIP:4 P:31

ZERBAK PATATAREKIN
/
 /
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

20

21

22

KCAL.953
H.C.96 LIP:37 P:48

ARROZA BARAZKIEKIN
/
OILASKO IZTER ERREA
ETXEKO SALTAN
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.776
H.C.95 LIP:31 P:24

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
/ LANDA ENTSALADA
/
 /
FRANTZIAR TORTILA
LETXUGAREKIN

SASOIKO FRUTA

26

KCAL.717
H.C.76 LIP:16 P:24

BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ KALABAZA KREMA
 / 
HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO TOMATE SALTAREKIN

SASOIKO FRUTA

27

KCAL.680
H.C.87 LIP:15 P:33

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/
 /
BAKAILAOA LABEAN
LETXUGAREKIN

SASOIKO FRUTA

28

KCAL.430
H.C.52 LIP:7 P:30

BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
 / 
OILASKO BULARKIA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

29

KCAL.642
H.C.39 LIP:20 P:25

ILAR TIPULAZTATUEKIN
/
TXERRI GISATUA
EDATEKO JOGURTA


30

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

7

KCAL.828
H.C.63 LIP:26 P:29

KM 0


**VAINAS CON REFRITO
/ PURÉ DE COLIFLOR**

 /
**HAMBURGUESA
A LA JARDINERA**

 /
YOGUR


1

2

12

KCAL.669
H.C.101 LIP:11 P:14

KM 0

**CREMA DE CALABAZA
/ MENESTRA DE VERDURAS**
 /
**TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON SALSA DE TOMATE NATURAL**
 /
FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.657
H.C.59 LIP:20 P:43

KM 0


**GARBANZOS ESTOFADOS
/ ENSALADA MIXTA**
 /
**ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA**
 /
NATILLA VAINILLA

14

KCAL.905
H.C.101 LIP:34 P:32
PASTA SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA

 /
**GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA**

15

KCAL.752
H.C.76 LIP:20 P:17

KM 0

**BRÓCOLI CON PATATAS
CON LECHUGA**
CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN
 CON LECHUGA
 /
FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.987
H.C.103 LIP:29 P:19

KM 0

PORRUPATATA
 /
**SALCHICHAS DE AVE
CON PURÉ DE PATATA**
 /
FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.605
H.C.69 LIP:4 P:31

KM 0


ACELGAS CON PATATAS
 /
**LOMO DE CERDO ADOBADO
CON PIMIENTOS**
FRUTA DE TEMPORADA

20

21

22

KCAL.953
H.C.96 LIP:37 P:48
ARROZ CON VERDURAS
 /
**MUSLO DE POLLO ASADO
EN SALSA CASERA**
FRUTA DE TEMPORADA

23

KCAL.776
H.C.95 LIP:31 P:24

KM 0

**GARBANZOS CON VERDURAS
/ ENSALADA CAMPERA**
 /
**TORTILLA FRANCESA
CON LECHUGA**
 /
FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.717
H.C.76 LIP:16 P:24

KM 0


**BRÓCOLI CON REFRITO
/ CREMA DE CALABAZA**
 /
**ALBÓNDIGAS MIXTAS
CON SALSA DE TOMATE NATURAL**
 /
FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.680
H.C.87 LIP:15 P:33

KM 0


PATATAS A LA RIOJANA
 /
BACALAO AL HORNO
 CON LECHUGA
 /
FRUTA DE TEMPORADA

28

KCAL.430
H.C.52 LIP:7 P:30

KM 0

**ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
/ ENSALADA ILUSTRADA**
 /
**PECHUGA DE POLLO
CON CHAMPIÑONES**
FRUTA DE TEMPORADA

29

KCAL.642
H.C.39 LIP:20 P:25
GUISANTES ENCEBOLLADOS
 /
GUISO DE CERDO
YOGUR BEBIBLE

30

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.