

ASTELEHENA

1 KCAL.791
H.C.68 LIP:31 P:34

KM 0

KALABAZIN KREMA
/ PORRUPATATA
/ TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

ASTEARTEA

2 KCAL.628
H.C.59 LIP:23 P:34

KM 0

GARBATZUAK ERREGOSIAK
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
/ BAKAILAOA IRINEZTATUTA
PIPERRADAREKIN
JOGURTA

ASTEAZKENA

3 KCAL.794
H.C.92 LIP:32 P:45

EKO

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
/ PASTA ENTSALADA
/ OILASKO IZTER ERREA
TXIPS PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

OSTEGUNA

4 KCAL.691
H.C.73 LIP:15 P:23

KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ BARAZKI PUREA
/ HARAGI ALBONDIGAK EHIZTARI SALTSAN
SASOIKO FRUTA

OSTIRALA

5 KCAL.768
H.C.112 LIP:26 P:17

KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/ FRANTZIAR TORTILA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

8

Decorative background with orange and grey wavy lines and dots.

9 KCAL.725
H.C.99 LIP:11 P:15

KM 0

LEKA PUREA
/ ILAR TIPULAZTATUEKIN
/ URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

10 KCAL.734
H.C.87 LIP:16 P:44

EKO KM 0

ESPAGETIAK NAPOLITANA ERARA
/ HEGALUZEA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
JOGURTA

11 KCAL.743
H.C.88 LIP:20 P:37

KM 0

ELTZEKO DILISTAK
/ HANBURGESA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

12 KCAL.897
H.C.93 LIP:24 P:22

KM 0

BARAZKI MENESTRA
/ KALABAZA KREMA
/ HEGAZTI SALTIXITXAK
PATATA PUREAREKIN
SASOIKO FRUTA

15 KCAL.841
H.C.104 LIP:29 P:24

KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/ TXERRI GISATUA
SASOIKO FRUTA

16 KCAL.683
H.C.80 LIP:20 P:41

EKO KM 0

GARBATZUAK ERREGOSIAK
/ PASTA ENTSALADA
/ LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LIMOIAREKIN
SASOIKO FRUTA

17 KCAL.646
H.C.99 LIP:14 P:22

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/ AZALORE PUREA
/ URDAIAZPIKO ETA GAZTA PIZZA
BANILLA/TXOKEKO TARRINA IZOZKIA

18 KCAL.681
H.C.96 LIP:10 P:14

KM 0

BARAZKI PUREA
/ ESPINAKAK BARATXURIAREKIN
/ PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

19 KCAL.987
H.C.73 LIP:42 P:58

EKO KM 0

ESPIRALAK BOLONESA ERARA
/ OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
BANILLA/TXOKEKO TARRINA IZOZKIA

22

Decorative background with orange and grey wavy lines and dots.

23

Decorative background with orange and grey wavy lines and dots.

24

Decorative background with orange and grey wavy lines and dots.

25

Decorative background with orange and grey wavy lines and dots.

26

Decorative background with orange and grey wavy lines and dots.

29

Decorative background with orange and grey wavy lines and dots.

30

Decorative background with orange and grey wavy lines and dots.

31

Decorative background with orange and grey wavy lines and dots.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

KCAL.791
H.C.68 LIP.31 P.34

0

CREMA DE CALABACÍN
/ PORRUPATATA
/ LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA
/ FRUTA DE TEMPORADA

2

KCAL.628
H.C.59 LIP.23 P.34

0

GARBANZOS ESTOFADOS
/ ENSALADA ILUSTRADA
/ BACALAO ENHARINADO
CON PIPERRADA
/ YOGUR

3

KCAL.794
H.C.62 LIP.32 P.45

EKO

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
/ ENSALADA DE PASTA
/ MUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATAS CHIPS
/ FRUTA DE TEMPORADA

4

KCAL.691
H.C.73 LIP.15 P.23

0

BRÓCOLI CON REFRITO
/ PURÉ DE VERDURAS
/ ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA
/ FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL.768
H.C.112 LIP.26 P.17

0

ARROZ CON TOMATE CASERO
/ TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES
/ FRUTA DE TEMPORADA

8

9

KCAL.725
H.C.99 LIP.11 P.15

0

PURÉ DE VAINAS
/ GUISANTES ENCEBOLLADOS
/ LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON ENSALADA
/ FRUTA DE TEMPORADA

10

KCAL.734
H.C.87 LIP.16 P.44

EKO

0

ESPAGUETIS NAPOLITANA
/ ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA
/ YOGUR

11

KCAL.743
H.C.88 LIP.20 P.37

LENTEJAS GUISADAS
/ HAMBURGUESA EN SALSA
/ FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.897
H.C.83 LIP.24 P.22

0

MENESTRA DE VERDURAS
/ CREMA DE CALABAZA
/ SALCHICHAS DE AVE
CON PURÉ DE PATATA
/ FRUTA DE TEMPORADA

15

KCAL.841
H.C.104 LIP.29 P.24

ARROZ CON TOMATE CASERO
/ GUISO DE CERDO
/ FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.683
H.C.80 LIP.20 P.41

EKO

GARBANZOS ESTOFADOS
/ ENSALADA DE PASTA
/ MERLUZA REBOZADA
CON LIMÓN
/ FRUTA DE TEMPORADA

17

KCAL.646
H.C.89 LIP.14 P.22

0

PATATAS A LA RIOJANA
/ PURÉ DE COLIFLOR
/ PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA

18

KCAL.681
H.C.96 LIP.10 P.14

0

PURÉ DE VERDURAS
/ ESPINACAS AL AJILLO
/ TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
/ FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.987
H.C.73 LIP.42 P.58

EKO

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
/ MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIMIENTOS
HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA

22

23

24

25

26

29

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

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

KCAL.726
H.C.46 LIP:33 P:37

KALABAZIN KREMA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

2

KCAL.628
H.C.59 LIP:23 P:34

GARBATZUAK ERREGOSIAK
BAKAILAOA IRINEZTATUTA
PIPERRADAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

3

KCAL.729
H.C.40 LIP:34 P:48

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
OILASKO IZTER ERREA
TXIPS PATATEKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

4

KCAL.535
H.C.49 LIP:17 P:23

BROKOLI PUREA
HARAGI ALBONDIGAK EHIZTARI SALTSAN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

5

KCAL.703
H.C.90 LIP:28 P:20

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
FRANTZIAR TORTILA
TXANPIÑOIEKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

8

9

KCAL.660
H.C.77 LIP:13 P:18

LEKA PUREA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

10

KCAL.658
H.C.86 LIP:11 P:37

ESPAGETIAK ETXEKO TOMATEREKIN
HEGALUZEA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

11

KCAL.678
H.C.66 LIP:22 P:40

ELTZEKO DILISTAK
HANBURGESA SALTSAN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

12

KCAL.741
H.C.71 LIP:26 P:21

BARAZKI PUREA
HEGAZTI SALTIXITXAK
PATATA PUREAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

15

KCAL.776
H.C.82 LIP:31 P:27

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
TXERRI GISATUA
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

16

KCAL.618
H.C.58 LIP:22 P:44

GARBATZUAK ERREGOSIAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LIMOIAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

17

KCAL.1008
H.C.88 LIP:42 P:53

PATATAK ERRIOXAR ERARA
OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

18

KCAL.616
H.C.74 LIP:12 P:17

BARAZKI PUREA
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

19

KCAL.659
H.C.112 LIP:10 P:24

ESPIRALAK ETXEKO TOMATEREKIN
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

22

KCAL.744
H.C.89 LIP:21 P:33

DILISTA BARAZKITXOEKIN
HARAGI ALBONDIGA
EHIZA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.614
H.C.57 LIP:5 P:31

4 BARAZKietako PUREA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

24

25

26

29

30

31

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

KCAL.726
H.C.46 LIP.33 P.37

KM

0

CREMA DE CALABACÍN

10

LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA

50

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

1

2

KCAL.628
H.C.59 LIP.23 P.34

KM

0

GARBANZOS ESTOFADOS

10

BACALAO ENHARINADO
CON PIPERRADA

1

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

1

3

KCAL.729
H.C.40 LIP.34 P.48

EKO

KM

0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS

1

MUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATAS CHIPS

1

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

1

4

KCAL.535
H.C.49 LIP.17 P.23

KM

0

PURÉ DE BRÓCOLI

10

ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA

1

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

1

5

KCAL.703
H.C.90 LIP.28 P.20

KM

0

ARROZ CON TOMATE CASERO

1

TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPINONES

1

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

1

8

9

KCAL.660
H.C.77 LIP.13 P.18

KM

0

PURÉ DE VAINAS

10

LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON ENSALADA

1

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

1

10

KCAL.658
H.C.86 LIP.11 P.37

EKO

KM

0

ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO

1

ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA

1

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

1

11

KCAL.678
H.C.66 LIP.22 P.40

KM

0

LENTEJAS GUIADAS

1

HAMBURGUESA EN SALSA

1

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

1

12

KCAL.741
H.C.71 LIP.26 P.21

KM

0

PURÉ DE VERDURAS

10

SALCHICHAS DE AVE
CON PURÉ DE PATATA

1

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

1

15

KCAL.776
H.C.82 LIP.31 P.27

KM

0

ARROZ CON TOMATE CASERO

1

GUISO DE CERDO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

1

16

KCAL.618
H.C.58 LIP.22 P.44

KM

0

GARBANZOS ESTOFADOS

10

MERLUZA REBOZADA
CON LIMÓN

1

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

1

17

KCAL.1008
H.C.68 LIP.42 P.53

KM

0

PATATAS A LA RIOJANA

10

MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIMIENTOS

1

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

1

18

KCAL.616
H.C.74 LIP.12 P.17

KM

0

PURÉ DE VERDURAS

10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO

1

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

1

19

KCAL.659
H.C.112 LIP.10 P.24

EKO

KM

0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO

1

LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA

1

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

1

22

KCAL.744
H.C.89 LIP.21 P.33

KM

0

LENTEJAS CON VERDURITAS

1

ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CAZADORA

1

FRUTA DE TEMPORADA

1

23

KCAL.614
H.C.57 LIP.5 P.31

KM

0

PURÉ DE 4 VERDURAS

1

MERLUZA REBOZADA
CON PIMIENTOS

1

FRUTA DE TEMPORADA

1

24

25

26

29

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

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

3

KCAL.820
H.C.133 LIP:21 P:18

KM 0

ARROZA ETXEO TOMATEAREKIN
PATATA TORTILA LABEAN
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

4

KCAL.695
H.C.92 LIP:21 P:27

KM 0

GARBATZU GISATUAK
URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL
ARRAUTZAK LETXUGAREKIN
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

5

KCAL.654
H.C.74 LIP:11 P:30

KM 0

BARAZKI PUREA
OILASKO GISATUA
SASOIKO FRUTA

6

KCAL.889
H.C.96 LIP:33 P:47

EKO KM 0

ESPAGETIAK NAPOLITANA ERARA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

7

KCAL.596
H.C.67 LIP:8 P:27

KM 0

BARAZKI PUREA
LEGATZA LABEAN
KOXKERA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.688
H.C.79 LIP:9 P:50

KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
IZOKINA LIMOI SALTSAN
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.788
H.C.70 LIP:31 P:23

KM 0

KALABAZIN KREMA
TXERRI PERNILA
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.727
H.C.95 LIP:19 P:23

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK
LETXUGAREKIN
EDATEKO JOGURTA
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.655
H.C.96 LIP:7 P:34

KM 0

OILASKO ETA BARAZKI PAELLA
OILASKO BULARKIA
PIPER KONFITATUEKIN
SASOIKO FRUTA

14

KCAL.653
H.C.62 LIP:30 P:17

EKO KM 0

ETXEO BARAZKI ZOPA FIDEOEKIN
HEGAZTI SALTITXAK
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.642
H.C.65 LIP:4 P:31

KM 0

BARAZKI MENESTRA
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.743
H.C.80 LIP:33 P:30

EKO KM 0

MAKARROIAK BOLONESA ERARA
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
JOGURTA
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.789
H.C.83 LIP:22 P:38

KM 0

ELTZEKO DILISTAK
PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

20

KCAL.877
H.C.65 LIP:32 P:45

KM 0

BARAZKI PUREA
OILASKO IZTER ERREA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

21

KCAL.721
H.C.87 LIP:20 P:43

KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

24

KCAL.776
H.C.89 LIP:21 P:16

KM 0

ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXXAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

25

KCAL.699
H.C.71 LIP:20 P:19

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
HARAGI ALBONDIGA
ETXEO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.862
H.C.101 LIP:10 P:15

KM 0

PORRUSALDA
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.664
H.C.73 LIP:23 P:39

EKO KM 0

ESPIRALAK KARBONARA ERARA
INDIOILAR GISATUA
TXOKOLATE NATILLA

28

KCAL.729
H.C.79 LIP:23 P:41

KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN
BAKAILAOA LABEAN
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

KCAL.820
 H.C.133 LIP.21 P.18

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO
 CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
 FRUTA DE TEMPORADA

4

KCAL.695
 H.C.92 LIP.21 P.27

KM 0

GARBANZOS GUISADOS
 CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON
 BECHAMEL CON LECHUGA
 YOGUR
 FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL.654
 H.C.74 LIP.11 P.30

KM 0

PURÉ DE VERDURAS
 POLLO GUISADO
 FRUTA DE TEMPORADA

6

KCAL.889
 H.C.96 LIP.33 P.47

EKO

 KM 0

ESPAGUETIS NAPOLITANA
 LOMO FRESCO DE CERDO
 CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

7

KCAL.596
 H.C.67 LIP.8 P.27

KM 0

PURÉ DE VERDURAS
 MERLUZA AL HORNO
 EN SALSA KOXKERA
 FRUTA DE TEMPORADA

10

KCAL.688
 H.C.79 LIP.9 P.50

LENTEJAS CON VERDURITAS
 SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN
 FRUTA DE TEMPORADA

11

KCAL.788
 H.C.70 LIP.31 P.23

KM 0

CREMA DE CALABACÍN
 FILETE DE PERNIL
 CON TOMATE LAMINADO
 FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.727
 H.C.95 LIP.19 P.23

KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
 FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO
 CON LECHUGA
 YOGUR BEBIBLE
 FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.655
 H.C.96 LIP.7 P.34

KM 0

PAELLA DE POLLO Y VERDURAS
 PECHUGA DE POLLO
 CON PIMIENTOS CONFITADOS
 FRUTA DE TEMPORADA

14

KCAL.653
 H.C.62 LIP.30 P.17

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
 SOPA CASERA DE VERDURAS CON FIDEOS
 SALCHICHAS DE AVE
 CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
 FRUTA DE TEMPORADA

17

KCAL.642
 H.C.55 LIP.4 P.31

MENESTRA DE VERDURAS
 LOMO DE CERDO ADOBADO
 CON PIMIENTOS
 FRUTA DE TEMPORADA

18

KCAL.743
 H.C.80 LIP.33 P.30

EKO

 KM 0

MACARRONES A LA BOLOÑESA
 TORTILLA FRANCESA
 CON ENSALADA
 YOGUR
 FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.789
 H.C.83 LIP.22 P.38

KM 0

LENTEJAS GUISADAS
 FILETE DE PERNIL EMPANADO
 CON CHAMPIÑONES
 FRUTA DE TEMPORADA

20

KCAL.877
 H.C.65 LIP.32 P.45

KM 0

PURÉ DE VERDURAS
 MUSLO DE POLLO ASADO
 CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

21

KCAL.721
 H.C.87 LIP.20 P.43

GARBANZOS CON VERDURAS
 MERLUZA REBOZADA
 CON PATATAS
 FRUTA DE TEMPORADA

24

KCAL.776
 H.C.89 LIP.21 P.16

KM 0

GUISANTES CON REFRITO
 LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
 CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

25

KCAL.699
 H.C.71 LIP.20 P.19

KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
 ALBÓNDIGAS MIXTAS
 EN SALSA CASERA
 FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.862
 H.C.101 LIP.10 P.15

KM 0

PORRUSALDA
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO
 CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.664
 H.C.73 LIP.23 P.39

EKO

 KM 0

ESPIRALES CARBONARA
 PAVO GUISADO
 NATILLA CHOCOLATE
 FRUTA DE TEMPORADA

28

KCAL.729
 H.C.79 LIP.23 P.41

LENTEJAS A LA JARDINERA
 BACALAO AL HORNO
 CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
 FRUTA DE TEMPORADA

Proteína vegetal

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

1

KCAL.791
H.C.68 LIP:31 P:34

KALABAZIN KREMA
/ PORRUPATATA
 / 
 TXERRI XOLOMO FRESKOA
 ENTSALADAREKIN

 SASOIKO FRUTA

2

KCAL.686
H.C.59 LIP:29 P:38

GARBATZUAK ERREGOSIAK
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
 / 
BAKAILAOA LABEAN
 PIPERRADAREKIN

 JOGURTA


3

KCAL.794
H.C.62 LIP:32 P:45

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN GLUTEN GABEA
/
 /
 OILASKO IZTER ERREA
 TXIPS PATATEKIN
 SASOIKO FRUTA

4

KCAL.691
H.C.73 LIP:15 P:23

BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ BARAZKI PUREA
 / 
 HARAGI ALBONDIGAK EHIZTARI SALTSAN

 SASOIKO FRUTA

5

KCAL.768
H.C.112 LIP:26 P:17

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/
 /
 FRANTZIAR TORTILA
 TXANPIÑOIEKIN

 SASOIKO FRUTA

8

9

KCAL.750
H.C.89 LIP:20 P:13

LEKA PUREA
/ ILAR TIPULAZTATUEKIN
 /
URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK
 ENTSALADAREKIN
  
 SASOIKO FRUTA

10

KCAL.797
H.C.94 LIP:21 P:41

PASTA (GLUTEN GABEA) NAPOLITANA ERARA
/
 /
 HEGALUZZEA TOMATEAREKIN
 PIPERRADAREKIN
 
 JOGURTA


11

KCAL.682
H.C.92 LIP:19 P:23

PATATA ERREGOSIAK
/
 /
 HANBURGESA SALTSAN

 SASOIKO FRUTA

12

KCAL.897
H.C.83 LIP:24 P:22

BARAZKI MENESTRA
/ KALABAZA KREMA
/ 
 HEGAZTI SALTIXITXAK
 PATATA PUREAREKIN
   
 SASOIKO FRUTA

15

KCAL.841
H.C.104 LIP:29 P:24

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/
 /
 TXERRI GISATUA
 SASOIKO FRUTA

16

KCAL.689
H.C.80 LIP:23 P:34

GARBATZUAK ERREGOSIAK
/
 /
LEGATZA LABEAN
 LIMOIAREKIN

 SASOIKO FRUTA

17

KCAL.658
H.C.87 LIP:18 P:18

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/ AZALORE PUREA
 / 
GLUTEN GABEKO PIZZA
 
 BANILLA/TXOKEKO TARRINA IZOZKIA


18

KCAL.681
H.C.96 LIP:10 P:14

BARAZKI PUREA
/ ESPINAKAK BARATXURIAREKIN
 /
 PATATA TORTILA LABEAN
 TOMATE XERRATUAREKIN
  
 SASOIKO FRUTA

19

KCAL.1154
H.C.104 LIP:47 P:56

PASTA (GLUTEN GABEA) BOLONESA ERARA
/
 /
 OILASKO IZTER ERREA
 PIPERREKIN
 SASOIKO FRUTA

22

23

24

25

26

29

30

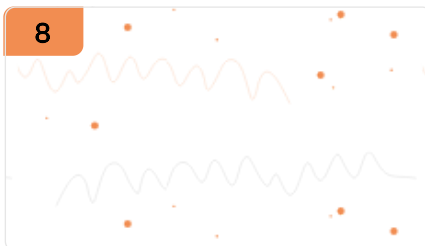
31

LUNES

1 KCAL.791
H.C.68 LIP.31 P.34

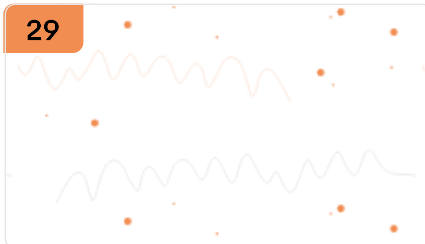
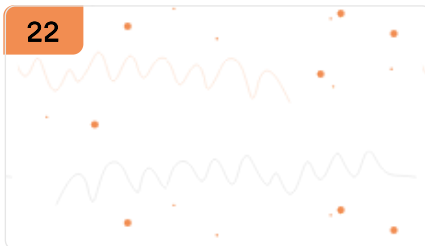
CREMA DE CALABACÍN
/ PORRUPATATA
/ LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

0



15 KCAL.841
H.C.104 LIP.29 P.24

ARROZ CON TOMATE CASERO
/ GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA



MARTES

2 KCAL.686
H.C.59 LIP.29 P.38

GARBANZOS ESTOFADOS
/ ENSALADA ILUSTRADA
BACALAO AL HORNO
CON PIPERRADA
YOGUR

0

9 KCAL.750
H.C.89 LIP.20 P.13

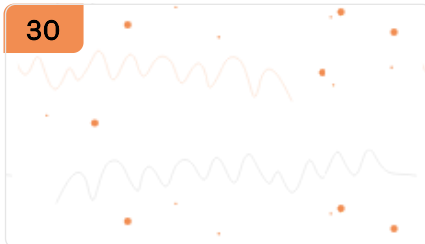
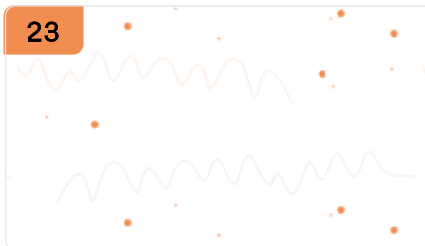
PURÉ DE VAINAS
/ GUISANTES ENCEBOLLADOS
CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

0

16 KCAL.689
H.C.80 LIP.23 P.34

GARBANZOS ESTOFADOS
/ MERLUZA AL HORNO
CON LIMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

0



MIÉRCOLES

3 KCAL.794
H.C.62 LIP.32 P.45

SOPA CASERA DE FIDEOS SIN GLUTEN
/ MUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA

0

10 KCAL.797
H.C.94 LIP.21 P.41

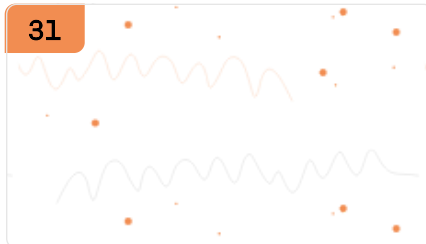
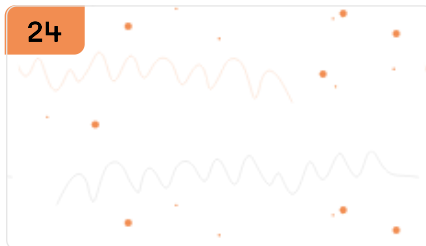
PASTA SIN GLUTEN NAPOLITANA
/ ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA
YOGUR

0

17 KCAL.658
H.C.87 LIP.18 P.18

PATATAS A LA RIOJANA
/ PURÉ DE COLIFLOR
PIZZA SIN GLUTEN
HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA

0



JUEVES

4 KCAL.691
H.C.73 LIP.15 P.23

BRÓCOLI CON REFRITO
/ PURÉ DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

0

11 KCAL.682
H.C.92 LIP.19 P.23

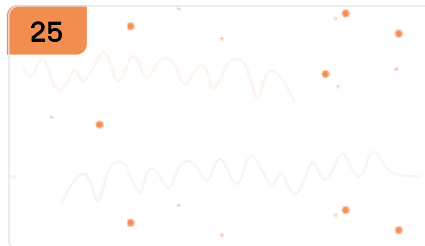
PATATAS GUIADAS
/ HAMBURGUESA EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA

0

18 KCAL.681
H.C.96 LIP.10 P.14

PURÉ DE VERDURAS
/ ESPINACAS AL AJILLO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

0



VIERNES

5 KCAL.768
H.C.112 LIP.26 P.17

ARROZ CON TOMATE CASERO
/ TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

0

12 KCAL.897
H.C.83 LIP.24 P.22

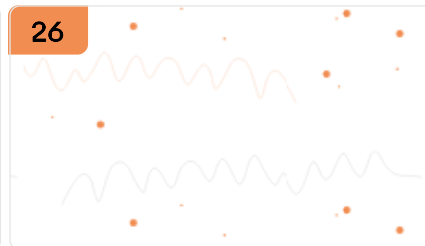
MENESTRA DE VERDURAS
/ CREMA DE CALABAZA
SALCHICHAS DE AVE
CON PURÉ DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

0

19 KCAL.1154
H.C.104 LIP.47 P.56

PASTA SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA
/ MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

0



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.