

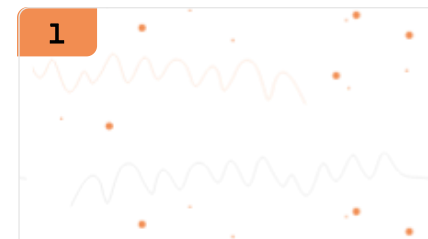
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



4 **KCAL.691**
H.C.78 LIP:15 P:21

EKO **KM 0**

ELTZEKO ZOPA FIDEOEKIN / ENTSALADA ILUSTRATUA

7 1 30 / 30

HARAGI ALBONDIGA ESPAINIAR SALTSAN

30

SASOIKO FRUTA

5 **KCAL.768**
H.C.63 LIP:21 P:36

KM 0 Yr

LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN / BARAZKI PUREA

30 /

TXERRI XOLOMO FRESKOA LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA

6 **KCAL.929**
H.C.80 LIP:35 P:58

ELTZEKO DILISTAK /

7 /

OILASKO IZTER ERREA PIPERRADAREKIN SASOIKO FRUTA

7 **KCAL.1023**
H.C.114 LIP:45 P:23

KM 0

ARROZ Á PORTUGUESA /

1 30 /

BOLINHOS DE BACALHAU ENTSALADAREKIN

7 30 30 30 30 30 30 30

BOLO DE LARANJA

7 30 30

8 **KCAL.694**
H.C.98 LIP:15 P:13

KM 0

KALABAZIN KREMA / ILAR TIPULAZTATUEKIN

30 /

PATATA TORTILA LABEAN ENTSALADAREKIN

30 30

SASOIKO FRUTA

11 **KCAL.773**
H.C.93 LIP:6 P:19

KM 0

BARAZKI MENESTRA / BARAZKI KREMA

30 /

URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK LETXUGAREKIN

7 30 30 30 30 30 30 30

SASOIKO FRUTA

12 **KCAL.669**
H.C.67 LIP:29 P:17

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA /

30 /

FRANTZIAR TORTILA ENTSALADAREKIN

30 30

NATILLA BANILLA

1

13 **KCAL.591**
H.C.64 LIP:10 P:26

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN / ENTSALADA MISTOA

30 / 30

SOLOMO ONDUA PLANTXAN ENTSALADAREKIN

30

SASOIKO FRUTA

14 **KCAL.731**
H.C.72 LIP:18 P:33

KM 0 Yr

BARAZKI PUREA / PORRUSALDA

30 /

INDIOILAR GISATUA SASOIKO FRUTA

15 **KCAL.814**
H.C.95 LIP:28 P:40

EKO **KM 0**

MAKARROI INTEGRALAK BOLONESA ERARA /

7 1 30 /

SASOIKO ARRAIN FRESKOA BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN

30

SASOIKO FRUTA

18 **KCAL.576**
H.C.98 LIP:10 P:14

KM 0

KALABAZA PUREA / KALABAZIN SALTEATUA

30 /

PATATA TORTILA LABEAN ENTSALADAREKIN

30 30 30

SASOIKO FRUTA

19 **KCAL.594**
H.C.96 LIP:6 P:34

EKO **KM 0**

MAKARROIA INTEGRALAK ETXEKO TOMATEREKIN /

7 1 30 /

TXERRI XOLOMOA LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA

20 **KCAL.606**
H.C.45 LIP:5 P:43

KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ / BARAZKI KREMA

30 / 30

HEGALUZEUA TOMATEAREKIN PATATEKIN

30

JOGURTA

1

21 **KCAL.757**
H.C.94 LIP:18 P:35

KM 0

LANDAKO ARROZA INTEGRALA / OILASKO BULARKIA ARRAUTZA-IRINETAN

7 30 /

ENTSALADAREKIN SASOIKO FRUTA

30

22 **KCAL.846**
H.C.90 LIP:40 P:27

EKO **KM 0**

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN / PASTA ENTSALADA

7 1 30 /

HEGAZTI SALTIXITXAK ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN

30 30

SASOIKO FRUTA

25 **KCAL.658**
H.C.116 LIP:12 P:17

EKO **KM 0**

MAKARROI INTEGRALAK BARATXURI KUTSUAREKIN / FRANTZIAR TORTILA

7 1 30 / 30

LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA

26 **KCAL.793**
H.C.55 LIP:19 P:23

KM 0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN / 4 BARAZKIETAKO PUREA

TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN SASOIKO FRUTA

27 **KCAL.670**
H.C.80 LIP:15 P:40

KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN / LEGATZA LABEAN

7 / 30

BIZKAITAR SALTSAN SASOIKO FRUTA

28 **KCAL.683**
H.C.53 LIP:21 P:29

EKO **KM 0**

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN / ENTSALADA MISTOA

7 1 30 / 30

HANBURGESA JARDINERA ERARA

30

JOGURTA

1

29 **KCAL.554**
H.C.64 LIP:2 P:32

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN / ARTO ETA LETXUGADUN ENTSALADA

30 / 30

OILASKO BULARKIA LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA

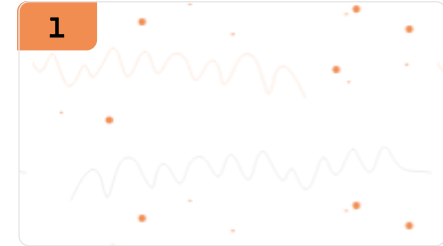
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4 **KCAL.691**
H.C.78 LIP:15 P:21 EKO KM 0

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS / ENSALADA ILUSTRADA
/ /

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.

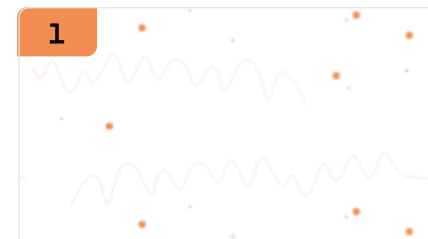
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



4 **KCAL.313**
H.C.28 LIP:9 P:12

EKO **KM 0**

ELTZEKO ZOPA FIDEOEKIN

 HARAGI ALBONDIGA
 ESPAINIAR SALTSAN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

5 **KCAL.352**
H.C.21 LIP:12 P:20

KM 0

LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN
 TXERRI XOLOMO FRESKOA
 LETXUGAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

6 **KCAL.453**
H.C.32 LIP:19 P:31

KM 0

ELTZEKO DILISTAK
 OILASKO IZTER ERREA
 PIPERRADAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

7 **KCAL.347**
H.C.41 LIP:13 P:16

KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
 LEGATZA LABEAN
 ENTSALADAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

8 **KCAL.315**
H.C.38 LIP:9 P:8

KM 0

KALABAZIN KREMA
 PATATA TORTILA LABEAN
 ENTSALADAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

11 **KCAL.354**
H.C.36 LIP:4 P:11

KM 0

BARAZKI MENESTRA
 URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
 LETXUGAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

12 **KCAL.359**
H.C.36 LIP:16 P:11

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
 FRANTZIAR TORTILA
 ENTSALADAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

13 **KCAL.263**
H.C.21 LIP:6 P:15

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
 SOLOMO ONDUA PLANTXAN
 ENTSALADAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

14 **KCAL.333**
H.C.25 LIP:10 P:18

KM 0

BARAZKI PUREA
 INDIOLAR GISATUA
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

15 **KCAL.375**
H.C.37 LIP:15 P:22

EKO **KM 0**

MAKARROI INTEGRALAK BOLONESA ERARA
 SASOIKO ARRAIN FRESKOA
 BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

18 **KCAL.256**
H.C.38 LIP:6 P:9

KM 0

KALABAZA PUREA
 PATATA TORTILA LABEAN
 ENTSALADAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

19 **KCAL.265**
H.C.37 LIP:4 P:19

EKO **KM 0**

MAKARROIA INTEGRALAK ETXEKO
 TOMATEREKIN
 TXERRI XOLOMOA
 LETXUGAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

20 **KCAL.303**
H.C.23 LIP:3 P:22

KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
 HEGALUZZEA TOMATEAREKIN
 PATATEKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

21 **KCAL.346**
H.C.36 LIP:10 P:19

KM 0

LANDAKO ARROZA INTEGRALAK
 OILASKO BULARKIA ARRAUTZA-IRINETAN
 ENTSALADAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

22 **KCAL.391**
H.C.34 LIP:21 P:15

KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
 HEGAZTI SALTIXTAK
 ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

25 **KCAL.392**
H.C.51 LIP:15 P:14

EKO **KM 0**

MAKARROI INTEGRALAK BARATXURI
 KUTSUAREKIN
 FRANTZIAR TORTILA
 LETXUGAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

26 **KCAL.364**
H.C.17 LIP:11 P:13

KM 0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
 TXERRI GISATUA
 BARAZKIEKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

27 **KCAL.303**
H.C.29 LIP:9 P:22

KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
 LEGATZA LABEAN
 BIZKAITAR SALTSAN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

28 **KCAL.342**
H.C.27 LIP:11 P:15

EKO **KM 0**

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
 HANBURGESA
 JARDINERA ERARA
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

29 **KCAL.245**
H.C.21 LIP:2 P:18

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
 OILASKO BULARKIA
 LETXUGAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

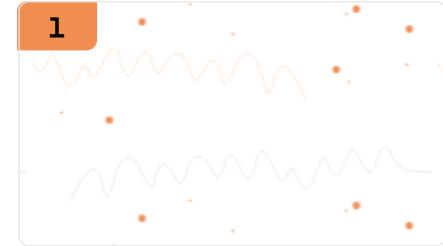
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4 KCAL.313
H.C.28 LIP:9 P:12

EKO KM 0

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

5 KCAL.352
H.C.21 LIP:12 P:20

KM 0

VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA
LOMO FRESCO DE CERDO CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

6 KCAL.453
H.C.32 LIP:19 P:31

KM 0

LENTEJAS GUIADAS
MUSLO DE POLLO ASADO CON PIPERRADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

7 KCAL.347
H.C.41 LIP:13 P:16

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

8 KCAL.315
H.C.38 LIP:9 P:8

KM 0

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

11 KCAL.354
H.C.36 LIP:4 P:11

KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

12 KCAL.359
H.C.36 LIP:16 P:11

KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

13 KCAL.263
H.C.21 LIP:6 P:15

KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

14 KCAL.333
H.C.25 LIP:10 P:18

KM 0

PURÉ DE VERDURAS
GUIZO DE PAVO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

15 KCAL.375
H.C.37 LIP:15 P:22

EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA
PESCADO FRESCO DE TEMPORADA CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

18 KCAL.256
H.C.38 LIP:6 P:9

KM 0

PURÉ DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

19 KCAL.265
H.C.37 LIP:4 P:19

EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE CASERO
LOMO DE CERDO CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

20 KCAL.303
H.C.23 LIP:3 P:22

KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO CASERO
ATÚN CON TOMATE CON PATATAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

21 KCAL.346
H.C.36 LIP:10 P:19

KM 0

ARROZ INTEGRAL CAMPESTRE
PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

22 KCAL.391
H.C.34 LIP:21 P:15

KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS
SALCHICHAS DE AVE CON SALSA CASERA DE TOMATE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

25 KCAL.392
H.C.51 LIP:15 P:14

EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

26 KCAL.364
H.C.17 LIP:11 P:13

KM 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

27 KCAL.303
H.C.29 LIP:9 P:22

KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VIZCAINA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

28 KCAL.342
H.C.27 LIP:11 P:15

EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
HAMBURGUESA A LA JARDINERA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

29 KCAL.245
H.C.21 LIP:2 P:18

KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
PECHUGA DE POLLO CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

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

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
Txekorria
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
Txekorria
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 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.

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



4 **KCAL.450**
H.C.61 LIP:10 P:14

ELTZEKO ZOPA FIDEOEKIN
HARAGI ALBONDIGA
ESPAINIAR SALTSAN
SASOIKO FRUTA

EKO

5 **KCAL.500**
H.C.41 LIP:14 P:24

LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN
TXERRI XOLOMO FRESKOA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

KM 0

6 **KCAL.631**
H.C.56 LIP:23 P:39

ELTZEKO DILISTAK
OILASKO IZTER ERREA
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

KM 0

7 **KCAL.665**
H.C.75 LIP:30 P:15

ARROZ Á PORTUGUESA
BOLINHOS DE BACALHAU
ENTSALADAREKIN
BOLO DE LARANJA

KM 0

8 **KCAL.452**
H.C.64 LIP:10 P:9

KALABAZIN KREMA
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

KM 0

11 **KCAL.503**
H.C.61 LIP:4 P:13

BARAZKI MENESTRA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

KM 0

12 **KCAL.435**
H.C.44 LIP:19 P:12

PATATAK ERRIOXAR ERARA
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
NATILLA BANILLA

KM 0

13 **KCAL.385**
H.C.42 LIP:7 P:17

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
SOLOMO ONDUA PLANTXAN
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

KM 0

14 **KCAL.476**
H.C.47 LIP:12 P:22

BARAZKI PUREA
INDIOILAR GISATUA
SASOIKO FRUTA

KM 0

15 **KCAL.530**
H.C.62 LIP:19 P:26

MAKARROI INTEGRALAK BOLONESA ERARA
SASOIKO ARRAIN FRESKOA
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
SASOIKO FRUTA

EKO

18 **KCAL.375**
H.C.64 LIP:7 P:10

KALABAZA PUREA
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

KM 0

19 **KCAL.387**
H.C.63 LIP:4 P:23

MAKARROIA INTEGRALAK ETXEKO
TOMATEREKIN
TXERRI XOLOMOA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

EKO

20 **KCAL.394**
H.C.30 LIP:4 P:28

BROKOLIA OLIO ERREAZ
HEGALUZZEA TOMATEAREKIN
PATATEKIN
JOGURTA

KM 0

21 **KCAL.493**
H.C.62 LIP:12 P:23

LANDAKO ARROZA INTEGRALA
OILASKO BULARKIA ARRAUTZA-IRINETAN
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

KM 0

22 **KCAL.550**
H.C.59 LIP:26 P:18

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
HEGAZTI SALTIXITXAK
ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN
SASOIKO FRUTA

KM 0

25 **KCAL.428**
H.C.76 LIP:8 P:12

MAKARROI INTEGRALAK BARATXURI
KUTSUAREKIN
FRANTZIAR TORTILA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

EKO

26 **KCAL.516**
H.C.36 LIP:13 P:15

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
TXERRI GISATUA
BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

KM 0

27 **KCAL.436**
H.C.52 LIP:10 P:26

DILISTA BARAZKITXOEKIN
LEGATZA LABEAN
BIZKAITAR SALTSAN
SASOIKO FRUTA

KM 0

28 **KCAL.444**
H.C.35 LIP:14 P:19

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
JOGURTA

EKO

29 **KCAL.361**
H.C.42 LIP:2 P:21

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
OILASKO BULARKIA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

KM 0

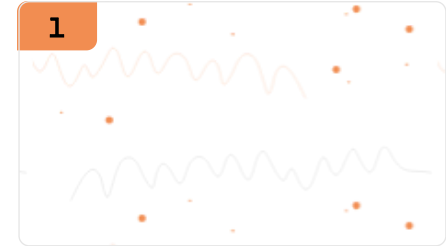
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4 **KCAL.450**
H.C.51 LIP:10 P:14 EKO

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

 ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA
 FRUTA DE TEMPORADA

5 **KCAL.500**
H.C.41 LIP:14 P:24 KM 0

VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA
 LOMO FRESCO DE CERDO CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

6 **KCAL.631**
H.C.56 LIP:23 P:39

LENTEJAS GUIADAS
 MUSLO DE POLLO ASADO CON PIPERRADA
 FRUTA DE TEMPORADA

7 **KCAL.665**
H.C.75 LIP:30 P:15 KM 0

ARROZ Á PORTUGUESA
 BOLINHOS DE BACALHAU CON ENSALADA
 BOLO DE LARANJA
 FRUTA DE TEMPORADA

8 **KCAL.452**
H.C.64 LIP:10 P:9 KM 0

CREMA DE CALABACÍN
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

11 **KCAL.503**
H.C.61 LIP:4 P:13 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

12 **KCAL.435**
H.C.44 LIP:19 P:12 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
 TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
 NATILLA VAINILLA

13 **KCAL.385**
H.C.42 LIP:7 P:17 KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
 LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

14 **KCAL.476**
H.C.47 LIP:12 P:22 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
 GUIZO DE PAVO
 FRUTA DE TEMPORADA

15 **KCAL.530**
H.C.62 LIP:19 P:26 EKO

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA
 PESCADO FRESCO DE TEMPORADA CON REFrito DE AJO Y PEREJIL
 FRUTA DE TEMPORADA

18 **KCAL.375**
H.C.64 LIP:7 P:10 KM 0

PURÉ DE CALABAZA
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

19 **KCAL.387**
H.C.63 LIP:4 P:23 EKO

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

20 **KCAL.394**
H.C.30 LIP:4 P:28 KM 0

BRÓCOLI CON REFrito CASERO
 ATÚN CON TOMATE CON PATATAS
 YOGUR

21 **KCAL.493**
H.C.62 LIP:12 P:23 KM 0

ARROZ INTEGRAL CAMPESTRE
 PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

22 **KCAL.550**
H.C.59 LIP:26 P:18

GARBANZOS CON VERDURAS
 SALCHICHAS DE AVE CON SALSA CASERA DE TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

25 **KCAL.428**
H.C.76 LIP:8 P:12 EKO

MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO / TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

26 **KCAL.516**
H.C.36 LIP:13 P:15

COLIFLOR AL PIMENTÓN
 GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
 FRUTA DE TEMPORADA

27 **KCAL.436**
H.C.52 LIP:10 P:26

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

28 **KCAL.444**
H.C.35 LIP:14 P:19 EKO

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
 HAMBURGUESA A LA JARDINERA
 YOGUR

29 **KCAL.361**
H.C.42 LIP:2 P:21 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
 PECHUGA DE POLLO CON LECHUGA
 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

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.