





## ALÉRGENOS



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa eta sulfitoak

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integralka

Menu bakoitza 40 g-ko ogi anoa batekin laguntzen da, eta astearte eta ostegunetan ematen den ogia integralka 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  |
|------------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|--|--|
| <b>COMIDA</b> ☀️ | Pasta /Arroz<br>Huevo<br>Fruta            | Verduras<br>Cerdo<br>Postre lácteo | Legumbre<br>Pescado blanco<br>Fruta | Sopa<br>Carne blanca<br>Postre lácteo  | Patata<br>Ternera<br>Fruta        | Verdura<br>Pescado azul<br>Postre lácteo | Legumbre<br>Huevo<br>Fruta                 |
| <b>CENAS</b> 🌙   | Verduras<br>Carne blanca<br>Postre lácteo | Patata<br>Pescado azul<br>Fruta    | Verdura<br>Ternera<br>Postre lácteo | Pasta/Arroz<br>Pescado blanco<br>Fruta | Verdura<br>Huevo<br>Postre lácteo | Sopa<br>Carne blanca<br>Fruta            | Verdura<br>Pescado blanco<br>Postre lácteo |

\*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.

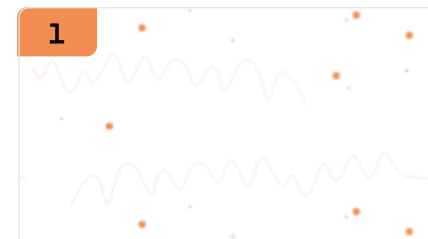
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



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

EKO **KM 0**

ELTZEKO ZOPA FIDEOEKIN  
  
 HARAGI ALBONDIGA  
 ESPANIAR 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 SALTSAKIN  
  
 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  |
|-----------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|--|--|
| <b>COMIDA</b> ☀ | Pasta /Arroz<br>Huevo<br>Fruta            | Verduras<br>Cerdo<br>Postre lácteo | Legumbre<br>Pescado blanco<br>Fruta | Sopa<br>Carne blanca<br>Postre lácteo  | Patata<br>Ternera<br>Fruta        | Verdura<br>Pescado azul<br>Postre lácteo | Legumbre<br>Huevo<br>Fruta                 |
| <b>CENAS</b> 🌙  | Verduras<br>Carne blanca<br>Postre lácteo | Patata<br>Pescado azul<br>Fruta    | Verdura<br>Ternera<br>Postre lácteo | Pasta/Arroz<br>Pescado blanco<br>Fruta | Verdura<br>Huevo<br>Postre lácteo | Sopa<br>Carne blanca<br>Fruta            | Verdura<br>Pescado blanco<br>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 INTEGRALAK**  
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**

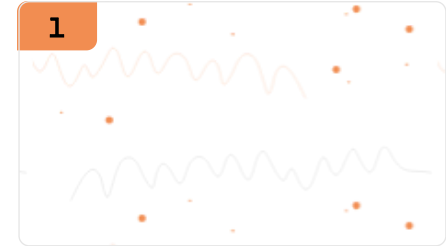
LUNES

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  
 FRUTA DE TEMPORADA

**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  
 GUISO 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  
 FRUTA DE TEMPORADA

**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  
 GUISO DE CERDO  
 CON VERDURAS  
 FRUTA DE TEMPORADA

**27** **KCAL.436**  
**H.C.52 LIP:10 P:26** KM 0

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  
 FRUTA DE TEMPORADA

**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

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  |
|------------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|--|--|
| <b>COMIDA</b> ☀️ | Pasta /Arroz<br>Huevo<br>Fruta            | Verduras<br>Cerdo<br>Postre lácteo | Legumbre<br>Pescado blanco<br>Fruta | Sopa<br>Carne blanca<br>Postre lácteo  | Patata<br>Ternera<br>Fruta        | Verdura<br>Pescado azul<br>Postre lácteo | Legumbre<br>Huevo<br>Fruta                 |
| <b>CENAS</b> 🌙   | Verduras<br>Carne blanca<br>Postre lácteo | Patata<br>Pescado azul<br>Fruta    | Verdura<br>Ternera<br>Postre lácteo | Pasta/Arroz<br>Pescado blanco<br>Fruta | Verdura<br>Huevo<br>Postre lácteo | Sopa<br>Carne blanca<br>Fruta            | Verdura<br>Pescado blanco<br>Postre lácteo |

\*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.

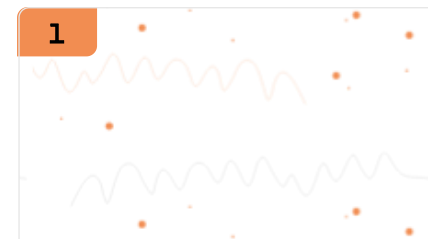
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



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

**ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN GLUTEN GABEA**  
/ ENTSALADA ILUSTRATUA

/ / /

HARAGI ALBONDIGA  
ESPAINIAR SALTSAN  
 SASOIKO FRUTA

**5** KCAL.768  
H.C.63 LIP:21 P:36 KM 0

LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN  
/ BARAZKI PUREA

/  
TXERRI XOLOMO FRESKOA  
LETXUGAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**6** KCAL.868  
H.C.48 LIP:34 P:47 KM 0

**ESPINAKAK BARATXURIAREKIN**  
/

OILASKO IZTER ERREA  
PIPERRADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**7** KCAL.988  
H.C.123 LIP:36 P:26 CSSS KM 0

ARROZ Á PORTUGUESA  
/

/ / /

**URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK**  
ENTSALADAREKIN

**GLUTEN GABEKO ETXEKO LARANJA BIZKOTXOA**

**8** KCAL.694  
H.C.98 LIP:15 P:13 KM 0

KALABAZIN KREMA  
/ ILAR TIPULAZTATUEKIN

/  
PATATA TORTILA LABEAN  
ENTSALADAREKIN

SASOIKO FRUTA

**11** KCAL.798  
H.C.63 LIP:15 P:17 KM 0 CSSS

BARAZKI MENESTRA  
/ BARAZKI KREMA

/ / /

**URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK**  
LETXUGAREKIN

SASOIKO FRUTA

**12** KCAL.669  
H.C.67 LIP:29 P:17 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA  
/

/  
FRANTZIAR TORTILA  
ENTSALADAREKIN

NATILLA BANILLA

**13** KCAL.591  
H.C.64 LIP:10 P:26 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN  
/ ENTSALADA MISTOA

/ / /

SOLOMO ONDUA PLANTXAN  
ENTSALADAREKIN

SASOIKO FRUTA

**14** KCAL.731  
H.C.72 LIP:18 P:33 KM 0

BARAZKI PUREA  
/ PORRUSALDA

/ / /

INDIOILAR GISATUA  
SASOIKO FRUTA

**15** KCAL.869  
H.C.100 LIP:33 P:37 KM 0

**PASTA (GLUTEN GABEA) BOLONESA ERARA**  
/

/  
SASOIKO ARRAN FRESKOA  
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN

SASOIKO FRUTA

**18** KCAL.576  
H.C.98 LIP:10 P:14 KM 0

KALABAZA PUREA  
/ KALABAZIN SALTEATUA

/ / /

PATATA TORTILA LABEAN  
ENTSALADAREKIN

SASOIKO FRUTA

**19** KCAL.657  
H.C.103 LIP:11 P:31 CSSS KM 0

**PASTA (GLUTEN GABEA) ETXEKO TOMATEREKIN**  
/

/ / /

TXERRI XOLOMOA  
LETXUGAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**20** KCAL.606  
H.C.45 LIP:5 P:43 KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ  
/ BARAZKI KREMA

/ / /

HEGALUZEUA TOMATEAREKIN  
PATATEKIN

JOGURTA

**21** KCAL.537  
H.C.94 LIP:6 P:9 KM 0

LANDAKO ARROZA INTEGRALA  
/ **OILASKO BULARKIA**

/ / /

ENTSALADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**22** KCAL.846  
H.C.90 LIP:40 P:27 KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
/ **PASTA ENTSALADA GLUTEN GABEA**

/ / /

HEGAZTI SALTIXITXAK  
ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN

SASOIKO FRUTA

**25** KCAL.673  
H.C.125 LIP:13 P:11 KM 0

**PASTA GLUTEN GABE BARATXURI KUTSUAREKIN**  
/ FRANTZIAR TORTILA

/ / /

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.483  
H.C.62 LIP:7 P:8 KM 0

**ZERBA GISATUAK**  
/ LEGATZA LABEAN

/ / /

BIZKAITAR SALTSAN  
SASOIKO FRUTA

**28** KCAL.683  
H.C.53 LIP:21 P:29 KM 0

**ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN GLUTEN GABEA**  
/ ENTSALADA MISTOA

/ / /

HANBURGESA  
JARDINERA ERARA

JOGURTA

**29** KCAL.554  
H.C.64 LIP:2 P:32 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN  
/ ARTO ETA LETXUGADUN ENTSALADA

/ / /

OILASKO BULARKIA  
LETXUGAREKIN  
SASOIKO FRUTA

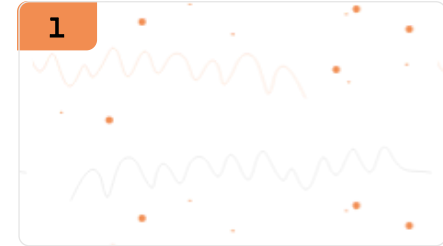
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

**SOPA CASERA DE FIDEOS SIN GLUTEN**  
/ ENSALADA ILUSTRADA

ALBÓNDIGAS MIXTAS  
EN SALSA ESPAÑOLA

FRUTA DE TEMPORADA

**5** KCAL.768  
H.C.63 LIP:21 P:36 KM 0

VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA  
/ PURÉ DE VERDURAS

LOMO FRESCO DE CERDO  
CON LECHUGA

FRUTA DE TEMPORADA

**6** KCAL.869  
H.C.48 LIP:34 P:47

**ESPINACAS AL AJILLO**

MUSLO DE POLLO ASADO  
CON PIPERRADA

FRUTA DE TEMPORADA

**7** KCAL.988  
H.C.123 LIP:36 P:26 KM 0

ARROZ Á PORTUGUESA

**CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN**  
CON ENSALADA

**BIZCOCHO CASERO DE NARANJA SIN GLUTEN**

**8** KCAL.694  
H.C.98 LIP:15 P:13 KM 0

CREMA DE CALABACÍN  
/ GUISANTES ENCEBOLLADOS

TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

**11** KCAL.798  
H.C.83 LIP:15 P:17 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS  
/ CREMA DE VERDURAS

**CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN**  
CON LECHUGA

FRUTA DE TEMPORADA

**12** KCAL.669  
H.C.67 LIP:29 P:17 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA

TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA

NATILLA VAINILLA

**13** KCAL.591  
H.C.64 LIP:10 P:26 KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA  
/ ENSALADA MIXTA

LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

**14** KCAL.731  
H.C.72 LIP:18 P:33 KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
/ PORRUSALDA

GUISO DE PAVO

FRUTA DE TEMPORADA

**15** KCAL.869  
H.C.100 LIP:33 P:37 KM 0

**PASTA SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA**

PESCADO FRESCO DE TEMPORADA  
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL

FRUTA DE TEMPORADA

**18** KCAL.576  
H.C.98 LIP:10 P:14 KM 0

PURÉ DE CALABAZA  
/ CALABACÍN SALTEADO

TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

**19** KCAL.657  
H.C.103 LIP:11 P:31 KM 0

**PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE CASERO**

LOMO DE CERDO  
CON LECHUGA

FRUTA DE TEMPORADA

**20** KCAL.606  
H.C.45 LIP:5 P:43 KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO  
/ CREMA DE VERDURAS

ATÚN CON TOMATE  
CON PATATAS

YOGUR

**21** KCAL.537  
H.C.94 LIP:6 P:9 KM 0

ARROZ INTEGRAL CAMPESTRE  
/ **PECHUGA DE POLLO**

CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

**22** KCAL.846  
H.C.90 LIP:40 P:27 KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS  
/ **ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN**

SALCHICHAS DE AVE  
CON SALSA CASERA DE TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

**25** KCAL.673  
H.C.125 LIP:13 P:11 KM 0

**PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO**  
/ TORTILLA FRANCESA

CON LECHUGA

FRUTA DE TEMPORADA

**26** KCAL.793  
H.C.55 LIP:19 P:23 KM 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN  
/ PURÉ DE 4 VERDURAS

GUISO DE CERDO  
CON VERDURAS

FRUTA DE TEMPORADA

**27** KCAL.483  
H.C.62 LIP:7 P:8 KM 0

**ACELGAS GUISADAS**  
/ MERLUZA AL HORNO

EN SALSA VIZCAINA

FRUTA DE TEMPORADA

**28** KCAL.683  
H.C.53 LIP:21 P:29 KM 0

**SOPA CASERA DE FIDEOS SIN GLUTEN**  
/ ENSALADA MIXTA

HAMBURGUESA  
A LA JARDINERA

YOGUR

**29** KCAL.554  
H.C.64 LIP:2 P:32 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA  
/ ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

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

1

2

3

4

5

6

7

BAZKARIAK



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

AFARIAK



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  |
|-----------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|--|--|
| <b>COMIDA</b> ☀ | Pasta /Arroz<br>Huevo<br>Fruta            | Verduras<br>Cerdo<br>Postre lácteo | Legumbre<br>Pescado blanco<br>Fruta | Sopa<br>Carne blanca<br>Postre lácteo  | Patata<br>Ternera<br>Fruta        | Verdura<br>Pescado azul<br>Postre lácteo | Legumbre<br>Huevo<br>Fruta                 |
| <b>CENAS</b> 🌙  | Verduras<br>Carne blanca<br>Postre lácteo | Patata<br>Pescado azul<br>Fruta    | Verdura<br>Ternera<br>Postre lácteo | Pasta/Arroz<br>Pescado blanco<br>Fruta | Verdura<br>Huevo<br>Postre lácteo | Sopa<br>Carne blanca<br>Fruta            | Verdura<br>Pescado blanco<br>Postre lácteo |

\*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.