

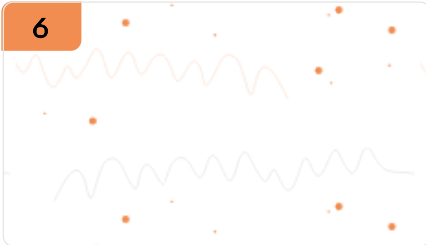
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

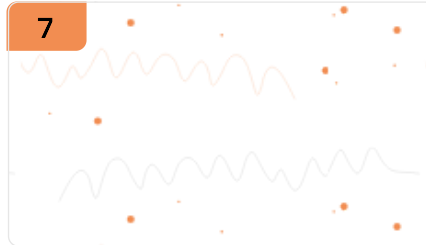
OSTIRALA



6

13 KCAL.741
H.C.86 LIP:27 P:27 KM 0

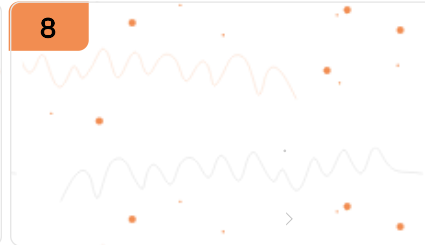
DILISTAK BARAZKIEKIN
/
/
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA



7

14 KCAL.701
H.C.103 LIP:15 P:36 KM 0

ARROZA ETXeko TOMATEAREKIN
/
BARAZKI MENESTRA
/
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LIMOIAREKIN
SASOIKO FRUTA



8

15 KCAL.763
H.C.68 LIP:19 P:25 KM 0 VEG

BROKOLIA OLIO ERREAZ
/
BARAZKI PUREA
/
TXERRI ERREGOSIA
SASOIKO FRUTA



9

16 KCAL.673
H.C.101 LIP:17 P:24 EKO

ESPIRALAK ETXeko TOMATEREKIN
/
/
HARAGI ALBONDIGAK EHIZTARI SALTSAN
SASOIKO FRUTA



10

17 KCAL.622
H.C.66 LIP:9 P:42 KM 0 EKO

BARBARRUN TXURIAK TXORIZOAREKIN
/
PASTA ENTSALADA
/
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
TXOKOLATE NATILLA

20 KCAL.841
H.C.72 LIP:31 P:35 KM 0 VEG

LEKAK OLIO ERREAZ
/
KALABAZA PUREA
/
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

21 KCAL.733
H.C.97 LIP:22 P:28 KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
/
ENTSALADA MISTOA
/
PATATA TORTILA LABEAN
TXANPIÑOIEKIN
JOGURTA

22 KCAL.677
H.C.123 LIP:8 P:17 KM 0

3 DELIZIADUN ARROZA
/
/
URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL
ARRAUTZAK LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

23 KCAL.579
H.C.72 LIP:11 P:31 EKO KM 0

ETXeko ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
/
/
OILASKO GISATUA
SASOIKO FRUTA

24 KCAL.730
H.C.84 LIP:11 P:50 VEG

DILISTA BARAZKITXOEKIN
/
/
HEGALUZZEA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

27 KCAL.785
H.C.103 LIP:24 P:26 KM 0 VEG

BARAZKI PAELLA
/
/
HANBURGESA MISTOA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

28 KCAL.960
H.C.55 LIP:32 P:47 KM 0 VEG

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
/
BARAZKI PUREA
/
OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

29 KCAL.700
H.C.55 LIP:18 P:32 KM 0 VEG

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN
/
ENTSALADA ILUSTRATUA
/
LEGATZA LABEAN
SALSA BERDEAN
EDATEKO JOGURTA

30 KCAL.845
H.C.65 LIP:28 P:25 KM 0 VEG

BARAZKI PUREA
/
PORRUSALDA
/
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
PISTOAREKIN
SASOIKO FRUTA

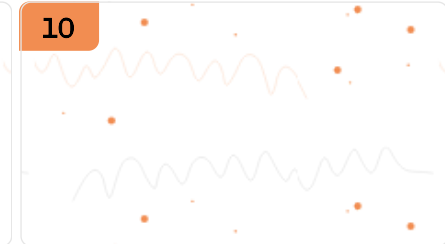
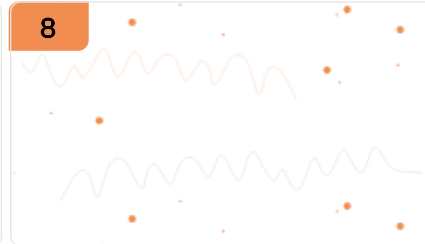
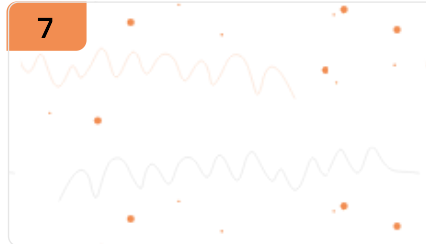
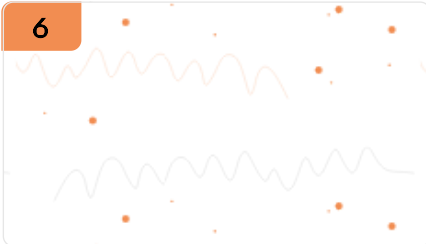
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



13 KCAL.741
H.C.86 LIP.27 P.27 KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA
/
/
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
🍌 🍌
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.701
H.C.103 LIP.15 P.36 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
/ MENESTRA DE VERDURAS
/
MERLUZA REBOZADA
CON LIMÓN
🍌 🍌 🍌
FRUTA DE TEMPORADA

15 KCAL.763
H.C.68 LIP.19 P.25 KM 0 🌿

BRÓCOLI CON REFRITO
/ PURÉ DE VERDURAS
🍌 /
ESTOFADO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.673
H.C.101 LIP.17 P.24 EKO

ESPIRALES CON TOMATE CASERO
/
/
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA
🍌
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.622
H.C.66 LIP.9 P.42 KM 0 EKO

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
/ ENSALADA DE PASTA
🍌 / 🍌 🍌 🍌
PECHUGA DE POLLO
CON PIMIENTOS
NATILLA CHOCOLATE
🍌

20 KCAL.841
H.C.72 LIP.31 P.35 KM 0 🌿

VAINAS CON REFRITO
/ PURÉ DE CALABAZA
🍌 / 🍌
LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA
🍌
FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.733
H.C.97 LIP.22 P.28 KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS
/ ENSALADA MIXTA
/
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES
🍌 🍌
YOGUR
🍌

22 KCAL.677
H.C.123 LIP.8 P.17 KM 0

ARROZ TRES DELICIAS
🍌 /
CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON
BECHAMEL CON LECHUGA
🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌
FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.579
H.C.72 LIP.11 P.31 EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
/
🍌 / 🍌 🍌 /
POLLO GUISADO
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.730
H.C.84 LIP.11 P.50 🌿

LENTEJAS CON VERDURITAS
/
/
ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA
🍌
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.785
H.C.103 LIP.24 P.26 🌿 KM 0

PAELLA DE VERDURAS
/
/
HAMBURGUESA MIXTA
CON ENSALADA
🍌 🍌
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.960
H.C.55 LIP.32 P.47 KM 0 🌿

COLIFLOR AL PIMENTÓN
/ PURÉ DE VERDURAS
/
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

29 KCAL.700
H.C.55 LIP.18 P.32 KM 0 🌿

ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO
/ ENSALADA ILUSTRADA
🍌 / 🍌
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
🍌
YOGUR BEBIBLE
🍌

30 KCAL.845
H.C.65 LIP.28 P.25 KM 0 🌿

PURÉ DE VERDURAS
/ PORRUSALDA
/
🍌
FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

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

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 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

1
KCAL.316
H.C.37 LIP:8 P:24

EKO 0

ESPIRALAK BOLONESA ERARA
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL BIRFRIJUAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

2
KCAL.316
H.C.37 LIP:8 P:24

EKO 0

ESPIRALAK BOLONESA ERARA
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL BIRFRIJUAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

3
KCAL.316
H.C.37 LIP:8 P:24

EKO 0

ESPIRALAK BOLONESA ERARA
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL BIRFRIJUAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

4
KCAL.316
H.C.37 LIP:8 P:24

EKO 0

ESPIRALAK BOLONESA ERARA
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL BIRFRIJUAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

5
KCAL.316
H.C.37 LIP:8 P:24

EKO 0

ESPIRALAK BOLONESA ERARA
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL BIRFRIJUAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

6
KCAL.360
H.C.42 LIP:11 P:15

0

LANDAKO ARROZA
HANBURGESA
EHIZA SALTSA
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

7
KCAL.523
H.C.35 LIP:25 P:29

0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

8
KCAL.265
H.C.21 LIP:6 P:15

0

BARAZKI PUREA
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
ENTSALADAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

9
KCAL.356
H.C.36 LIP:10 P:24

EKO 0

MAKARROIAK KARBONARA ERARA
HEGALUZEA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

10
KCAL.338
H.C.32 LIP:15 P:15

0

DILISTAK BARAZKIEKIN
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

11
KCAL.318
H.C.41 LIP:9 P:20

0

ARROZA ETXeko TOMATEAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LIMOIAIEKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

12
KCAL.349
H.C.23 LIP:11 P:14

0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
TXERRI ERREGOSIA
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

13
KCAL.304
H.C.40 LIP:10 P:14

EKO 0

ESPIRALAK ETXeko TOMATEREKIN
HARAGI ALBONDIGAK EHIZTARI SALTSA
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

14
KCAL.216
H.C.16 LIP:5 P:16

0

BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

15
KCAL.388
H.C.25 LIP:17 P:19

0

LEKAK OLIO ERREAZ
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

16
KCAL.367
H.C.49 LIP:11 P:14

0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
TXANPIÑOIEKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

17
KCAL.306
H.C.51 LIP:5 P:10

0

3 DELIZIADUN ARROZA
URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL ARRAUTZAK LETXUGAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

18
KCAL.257
H.C.25 LIP:7 P:17

EKO 0

ETXeko ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
OILASKO GISATUA
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

19
KCAL.365
H.C.42 LIP:6 P:25

0

DILISTA BARAZKITXOIEKIN
HEGALUZEA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

20
KCAL.388
H.C.41 LIP:13 P:15

0

BARAZKI PAELLA
HANBURGESA MISTOA
ENTSALADAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

21
KCAL.297
H.C.20 LIP:7 P:18

0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
OILASKO GISATUA
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

22
KCAL.330
H.C.23 LIP:10 P:16

0

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN
LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

23
KCAL.390
H.C.22 LIP:15 P:14

0

BARAZKI PUREA
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
PISTOAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

24
KCAL.390
H.C.22 LIP:15 P:14

0

BARAZKI PUREA
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
PISTOAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

25
KCAL.390
H.C.22 LIP:15 P:14

0

BARAZKI PUREA
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
PISTOAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

KCAL.316
H.C.37 LIP:8 P:24

EKO   KM 0

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

2



KCAL.316
H.C.37 LIP:8 P:24

EKO   KM 0

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

3

KCAL.316
H.C.37 LIP:8 P:24

EKO   KM 0

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

4



KCAL.316
H.C.37 LIP:8 P:24

EKO   KM 0

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

5



KCAL.316
H.C.37 LIP:8 P:24

EKO   KM 0

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

6


KCAL.316
H.C.37 LIP:8 P:24

EKO   KM 0

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

7

KCAL.360
H.C.42 LIP:11 P:15

 KM 0

ARROZ CAMPESTRE
HAMBURGUESA
EN SALSA CAZADORA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

8


KCAL.523
H.C.35 LIP:25 P:29

KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIMIENTOS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

9



KCAL.265
H.C.21 LIP:6 P:15

KM 0 

PURÉ DE VERDURAS
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

10

KCAL.356
H.C.36 LIP:10 P:24

EKO   KM 0

MACARRONES A LA CARBONARA
ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

13


KCAL.338
H.C.32 LIP:15 P:15

KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

14

KCAL.318
H.C.41 LIP:9 P:20

 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
MERLUZA REBOZADA
CON LIMÓN
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

15

KCAL.349
H.C.23 LIP:11 P:14

KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
ESTOFADO DE CERDO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

16

KCAL.304
H.C.40 LIP:10 P:14

EKO KM 0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

17


KCAL.216
H.C.16 LIP:5 P:16

KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO
CON PIMIENTOS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

20

KCAL.388
H.C.25 LIP:17 P:19

KM 0 

VAINAS CON REFRITO
LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

21

KCAL.367
H.C.49 LIP:11 P:14

KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

22

KCAL.306
H.C.51 LIP:5 P:10

KM 0

ARROZ TRES DELICIAS
CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON
BECHAMEL CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

23


KCAL.257
H.C.25 LIP:7 P:17

EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
POLLO GUISADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

24


KCAL.365
H.C.42 LIP:6 P:25

 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.360
H.C.41 LIP:13 P:15

 KM 0

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA
CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

28


KCAL.297
H.C.20 LIP:7 P:18

KM 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN
POLLO GUISADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

29


KCAL.330
H.C.23 LIP:10 P:16

KM 0 

ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

30

KCAL.390
H.C.22 LIP:15 P:14

KM 0 

PURÉ DE VERDURAS
FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON PISTO
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

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 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.

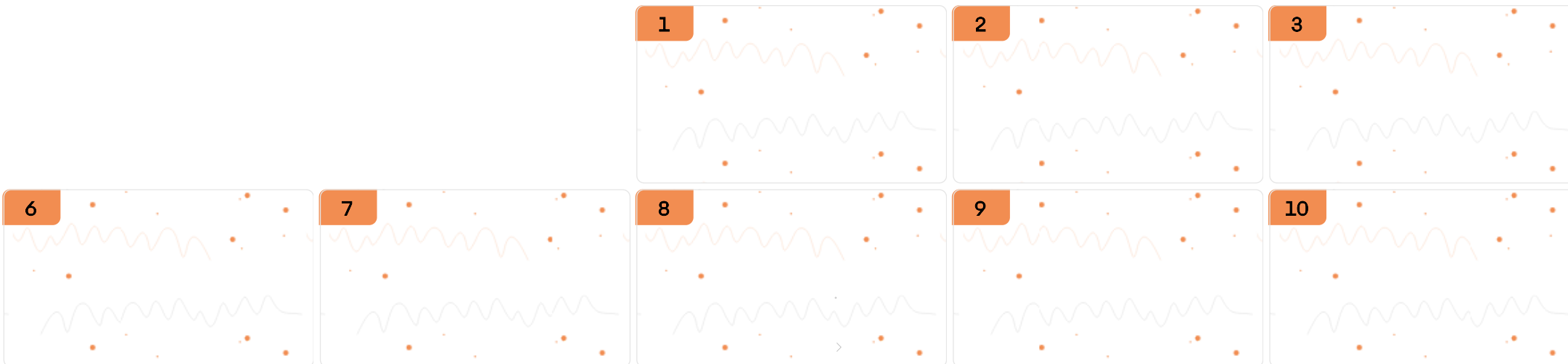
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



13 KCAL.482
H.C.56 LIP:18 P:18 KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN
FRANTZIAR TORTILA
ENTSalADAREKIN
SASOIKO FRUTA

14 KCAL.456
H.C.67 LIP:10 P:24 KM 0

ARROZA ETXeko TOMATEAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LIMOIAREKIN
SASOIKO FRUTA

15 KCAL.496
H.C.45 LIP:13 P:17 KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
TXERRI ERREGOSIA
SASOIKO FRUTA

16 KCAL.396
H.C.52 LIP:13 P:18 EKO

ESPIRALAK ETXeko TOMATEREKIN
HARAGI ALBONDIGAK EHIZTARI SALTSAN
JOGURTA

17 KCAL.323
H.C.36 LIP:5 P:19 KM 0

BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

20 KCAL.547
H.C.47 LIP:21 P:23 KM 0

LEKAK OLIO ERREAZ
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSalADAREKIN
SASOIKO FRUTA

21 KCAL.519
H.C.78 LIP:13 P:17 KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

22 KCAL.441
H.C.80 LIP:6 P:12 KM 0

3 DELIZIADUN ARROZA
URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL
ARRAUTZAK LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

23 KCAL.335
H.C.33 LIP:9 P:23 EKO KM 0

ETXeko ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
OILASKO GISATUA
JOGURTA

24 KCAL.475
H.C.55 LIP:8 P:33 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
HEGALUZEA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

27 KCAL.511
H.C.67 LIP:16 P:17 KM 0

BARAZKI PAELLA
HANBURGESA MISTOA
ENTSalADAREKIN
SASOIKO FRUTA

28 KCAL.429
H.C.40 LIP:8 P:22 KM 0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
OILASKO GISATUA
SASOIKO FRUTA

29 KCAL.429
H.C.30 LIP:13 P:21 KM 0

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN
LEGATZA LABEAN
SAL TSA BERDEAN
JOGURTA

30 KCAL.550
H.C.43 LIP:19 P:17 KM 0

BARAZKI PUEA
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
PISTOAREKIN
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>13</p> <p>KCAL.482 H.C.56 LIP:18 P:18</p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	<p>14</p> <p>KCAL.456 H.C.67 LIP:10 P:24</p> <p>ARROZ CON TOMATE CASERO MERLUZA REBOZADA CON LIMÓN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	<p>15</p> <p>KCAL.496 H.C.45 LIP:13 P:17</p> <p>BRÓCOLI CON REFRITO ESTOFADO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	<p>16</p> <p>KCAL.396 H.C.52 LIP:13 P:18</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE CASERO ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA YOGUR</p> <p>EKO</p>	<p>17</p> <p>KCAL.323 H.C.36 LIP:5 P:19</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>
<p>20</p> <p>KCAL.547 H.C.47 LIP:21 P:23</p> <p>VAINAS CON REFRITO LOMO FRESCO DE CERDO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	<p>21</p> <p>KCAL.519 H.C.78 LIP:13 P:17</p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	<p>22</p> <p>KCAL.441 H.C.80 LIP:6 P:12</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON BECHAMEL CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	<p>23</p> <p>KCAL.335 H.C.33 LIP:9 P:23</p> <p>SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS POLLO GUISADO YOGUR</p> <p>EKO KM 0</p>	<p>24</p> <p>KCAL.475 H.C.55 LIP:8 P:33</p> <p>LENTEJAS CON VERDURITAS ATÚN CON TOMATE CON PIPERRADA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>
<p>27</p> <p>KCAL.511 H.C.67 LIP:16 P:17</p> <p>PAELLA DE VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	<p>28</p> <p>KCAL.429 H.C.40 LIP:8 P:22</p> <p>COLIFLOR AL PIMENTÓN POLLO GUISADO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	<p>29</p> <p>KCAL.429 H.C.30 LIP:13 P:21</p> <p>ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE YOGUR</p> <p>KM 0</p>	<p>30</p> <p>KCAL.550 H.C.43 LIP:19 P:17</p> <p>PURÉ DE VERDURAS FILETE DE CERDO EN SU JUGO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KM 0</p>	

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

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

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
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.

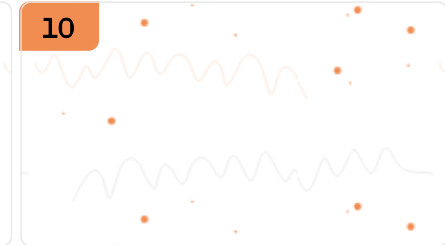
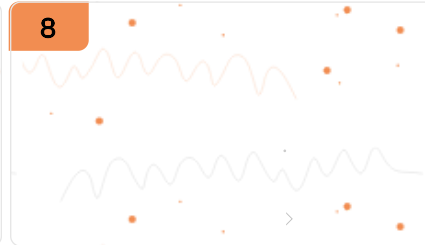
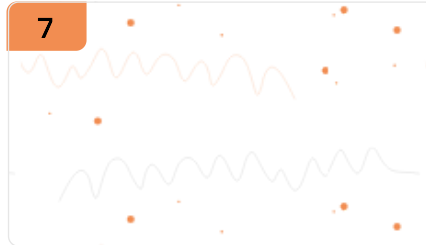
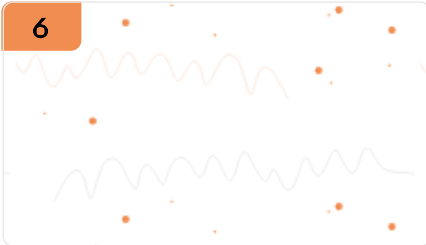
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA


OSTEGUNA

OSTIRALA





13 KCAL.662
H.C.92 LIP:21 P:13 


PATATA ERREGOSIAK
/
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

14 KCAL.707
H.C.103 LIP:18 P:29 


ARROZA ETXeko TOMATEAREKIN
/ BARAZKI MENESTRA
LEGATZA LABEAN
LIMOIAREKIN
SASOIKO FRUTA

15 KCAL.763
H.C.68 LIP:19 P:25  



BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ BARAZKI PUREA
TXERRI ERREGOSIA
SASOIKO FRUTA

16 KCAL.736
H.C.108 LIP:22 P:21 


PASTA (GLUTEN GABEA) ETXeko TOMATEREKIN
/
HARAGI ALBONDIGAK EHIZTARI SALTSAN
SASOIKO FRUTA

17 KCAL.622
H.C.66 LIP:9 P:42 



BARBARRUN TXURIAK TXORIZOAREKIN
/ **PASTA ENTSALADA GLUTEN GABEA**
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
TXOKOLATE NATILLA

20 KCAL.841
H.C.72 LIP:31 P:35  


LEKAK OLIO ERREAZ
/ KALABAZA PUREA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

21 KCAL.733
H.C.97 LIP:22 P:28 



GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
/ ENTSALADA MISTOA
PATATA TORTILA LABEAN
TXANPIÑOIEKIN
JOGURTA

22 KCAL.777
H.C.124 LIP:19 P:17  



3 DELIZIADUN ARROZA
/
URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

23 KCAL.579
H.C.72 LIP:11 P:31 



ETXeko ZOPA FIDEOEKIN GLUTEN GABEA
/
OILASKO GISATUA
SASOIKO FRUTA

24 KCAL.834
H.C.79 LIP:10 P:36  



PORRUPATATA
/
HEGALUZZEA TOMATEAREKIN
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

27 KCAL.785
H.C.103 LIP:24 P:26  



BARAZKI PAELLA
/
HANBURGESA MISTOA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

28 KCAL.960
H.C.55 LIP:32 P:47  

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
/ BARAZKI PUREA
OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

29 KCAL.700
H.C.55 LIP:18 P:32  

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
LEGATZA LABEAN
SALSA BERDEAN
EDATEKO JOGURTA

30 KCAL.845
H.C.65 LIP:28 P:25  

BARAZKI PUREA
/ PORRUSALDA
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
PISTOAREKIN
SASOIKO FRUTA

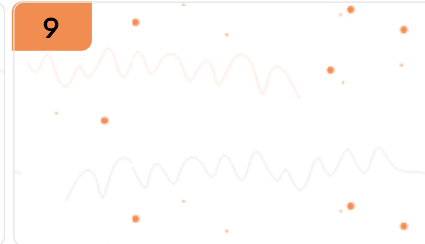
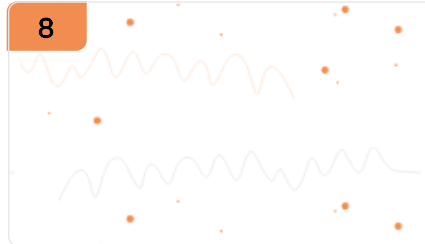
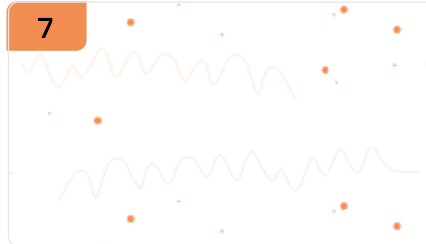
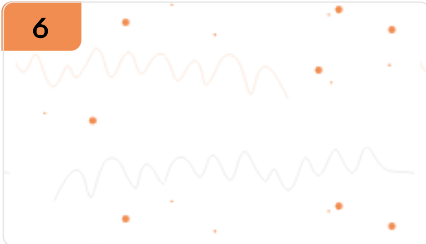
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



13 KCAL.662
H.C.92 LIP:21 P:13 KM 0

PATATAS GUISADAS
/
/ /
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.707
H.C.103 LIP:18 P:29 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
/ MENESTRA DE VERDURAS
/
MERLUZA AL HORNO
CON LIMÓN

FRUTA DE TEMPORADA

15 KCAL.763
H.C.68 LIP:19 P:25 KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
/ PURÉ DE VERDURAS
 /
ESTOFADO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.736
H.C.108 LIP:22 P:21 KM 0

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE CASERO
/
/
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA

FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.622
H.C.66 LIP:9 P:42 KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
/ **ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN**

PECHUGA DE POLLO
CON PIMIENTOS
NATILLA CHOCOLATE

20 KCAL.841
H.C.72 LIP:31 P:35 KM 0

VAINAS CON REFRITO
/ PURÉ DE CALABAZA
 /
LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.733
H.C.97 LIP:22 P:28 KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS
/ ENSALADA MIXTA
/
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES

YOGUR

22 KCAL.777
H.C.124 LIP:19 P:17 KM 0

ARROZ TRES DELICIAS
 /
CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN
CON LECHUGA

FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.579
H.C.72 LIP:11 P:31 KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS SIN GLUTEN
/
/
POLLO GUISADO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.834
H.C.79 LIP:10 P:36 KM 0

PORRUPATATA
/
/
ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA

FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.785
H.C.103 LIP:24 P:26 KM 0

PAELLA DE VERDURAS
/
/
HAMBURGUESA MIXTA
CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.960
H.C.55 LIP:32 P:47 KM 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN
/ PURÉ DE VERDURAS
/
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

29 KCAL.700
H.C.55 LIP:18 P:32 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO
/ ENSALADA ILUSTRADA
 /
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE

YOGUR BEBIBLE

30 KCAL.845
H.C.65 LIP:28 P:25 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
/ PORRUSALDA
/
 /
FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

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

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

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
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.