

## ASTELEHENA

**2** KCAL.693  
H.C.78 LIP:15 P:17 KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ  
/ BARAZKI KREMA  
/  /   
PATATA TORTILA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
   
SASOIKO FRUTA

**9** KCAL.661  
H.C.64 LIP:16 P:17 KM 0

4 BARAZKIETAKO PUREA  
/ PORRUPATATA  
/   
FRANTZIAR TORTILA  
PIPERREKIN  
  
SASOIKO FRUTA

**16** KCAL.507  
H.C.93 LIP:7 P:13 KM 0

LANDAKO ARROZA  
/ DILISTA ERREGOSIAK  
/  /   
SASOIKO FRUTA

**23** KCAL.634  
H.C.63 LIP:24 P:27 KM 0 

BARAZKI MENESTRA  
/ 4 BARAZKIETAKO PUREA  
/ HANBURGESA  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
   
SASOIKO FRUTA

**30** KCAL.802  
H.C.111 LIP:31 P:22 KM 0

LEKAK PATATEKIN  
/ KALABAZIN PUREA  
/   
FRANTZIAR TORTILA  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
   
SASOIKO FRUTA

## ASTEARTEA

**3** KCAL.764  
H.C.128 LIP:12 P:24 KM 0

ARROZA BARAZKIEKIN  
/ DILISTA BARAZKITXOEKIN  
/   
SASOIKO FRUTA

**10** KCAL.713  
H.C.99 LIP:13 P:14 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
/ BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN  
/   
JOGURT NATURALA  


**17** KCAL.412  
H.C.68 LIP:11 P:7 KM 0 

PORRUSALDA  
/ LEGATZA LABEAN  
/  /   
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
  
SASOIKO FRUTA

**24** KCAL.924  
H.C.144 LIP:26 P:21 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
/ GARBATZU GISATUAK  
/   
SASOIKO FRUTA

## ASTEAZKENA

**4** KCAL.943  
H.C.69 LIP:42 P:44 KM 0

KALABAZIN PUREA  
/ LEKAK BARATXURIEKIN  
/   
OILASKO IZTER ERREA  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
  
SASOIKO FRUTA

**11** KCAL.640  
H.C.53 LIP:18 P:25 KM 0    

LEKAK BARATXURIEKIN  
/ BARAZKI PUREA  
/ TXAHALKI GISATUA  
SASOIKO FRUTA

**18** KCAL.611  
H.C.102 LIP:5 P:14 EKO KM 0 

KALABAZA-PUREA GAZTAREKIN  
/ ILAR TIPULAZTATUEKIN  
/   /   
PATATA TORTILA LABEAN  
PIPERREKIN  
   
SASOIKO FRUTA

**25** KCAL.682  
H.C.104 LIP:5 P:15 KM 0

BARAZKI PUREA  
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ  
/   
PATATA TORTILA LABEAN  
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN  
    
SASOIKO FRUTA

## OSTEGUNA

**5** KCAL.632  
H.C.55 LIP:28 P:15 EKO KM 0

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEO INTEGRALEKIN  
/ TXERRI XERRA BERE ZUKUAN  
/    /   
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN  
JOGURT NATURALA  
 

**12** KCAL.700  
H.C.79 LIP:19 P:40 KM 0 

DILISTA BARAZKITXOEKIN  
/ LEGATZA LABEAN  
/  /   
ENTSALADAREKIN  
SASOIKO FRUTA  


**19** KCAL.812  
H.C.124 LIP:25 P:17 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
/  
/  
OILASKO BULARKIA  
ENTSALADAREKIN  
  
SASOIKO FRUTA

**26** KCAL.725  
H.C.85 LIP:22 P:46 EKO KM 0 

MAKARROI INTEGRALAK ETXEKO TOMATE ETA  
GAZTAREKIN  
/  
/     /   
OILASKO GISATUA  
MAMIA  
 

## OSTIRALA

**6** KCAL.838  
H.C.93 LIP:29 P:37 KM 0 

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
/ ARRAIN FRESKOA LABEAN  
/   
SALTSA BERDEAN  
SASOIKO FRUTA

**13** KCAL.775  
H.C.143 LIP:8 P:22 EKO KM 0

MAKARROI INTEGRALAK ETXEKO TOMATEREKIN  
/  
/    /   
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK  
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN  
          
SASOIKO FRUTA

**20** KCAL.683  
H.C.85 LIP:23 P:35 KM 0

BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN  
/ FRANTZIAR TORTILA  
/  /   
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN  
JOGURT NATURALA  


**27** KCAL.741  
H.C.90 LIP:14 P:43 KM 0 

ELTZEKO DILISTAK  
/  
/   
HEGALUZEA TOMATEAREKIN  
SASOIKO FRUTA  


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

KCAL.693  
 H.C.78 LIP:15 P:17

KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO  
 / CREMA DE VERDURAS  
 / 
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
 CON ENSALADA  
 
 FRUTA DE TEMPORADA

3

KCAL.764  
 H.C.128 LIP:12 P:24

KM 0

ARROZ CON VERDURAS  
 / LENTEJAS CON VERDURITAS  
 / 
 FRUTA DE TEMPORADA

4

KCAL.943  
 H.C.69 LIP:42 P:44

KM 0

PURÉ DE CALABACÍN  
 / VAINAS AL AJILLO  
 /  
 MUSLO DE POLLO ASADO  
 CON ENSALADA MIXTA  

 FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL.632  
 H.C.55 LIP:28 P:15

EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS  
 INTEGRALES  
 / FILETE DE CERDO EN SU JUGO  
   /  
 CON ENSALADA ILUSTRADA  
 YOGUR NATURAL  
 

6

KCAL.838  
 H.C.93 LIP:29 P:37

 KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS  
 / PESCADO FRESCO AL HORNO  
 / 
 EN SALSA VERDE  
 FRUTA DE TEMPORADA

9

KCAL.661  
 H.C.64 LIP:16 P:17

KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS  
 / PORRUPATATA  
 / 
 TORTILLA FRANCESA  
 CON PIMIENTOS  

 FRUTA DE TEMPORADA

10

KCAL.713  
 H.C.99 LIP:13 P:14

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
 / ALUBIAS PINTAS CON VERDURA  
 / 
 YOGUR NATURAL  


11

KCAL.640  
 H.C.53 LIP:18 P:25

EKO     KM 0

VAINAS AL AJILLO  
 / PURÉ DE VERDURAS  
 /  
 GUISO DE TERNERA  
 FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.700  
 H.C.79 LIP:19 P:40

 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS  
 / MERLUZA AL HORNO  
  /  
 CON ENSALADA  
 FRUTA DE TEMPORADA  


13

KCAL.775  
 H.C.143 LIP:8 P:22

EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
 CASERO  
 /  
   /  
 LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO  
 CON ENSALADA ILUSTRADA  
       
 FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.507  
 H.C.93 LIP:7 P:13

KM 0

EGUN BERDEA/DIA VERDE  
 ARROZ CAMPESTRE  
 / ESTOFADO DE LENTEJAS  
 /  
 FRUTA DE TEMPORADA

17

KCAL.412  
 H.C.68 LIP:11 P:7

 KM 0

PORRUSALDA  
 / MERLUZA AL HORNO  
  /  
 CON ENSALADA MIXTA  
 FRUTA DE TEMPORADA

18

KCAL.611  
 H.C.102 LIP:5 P:14

EKO KM  

PURÉ DE CALABAZA CON QUESO  
 / GUISANTES ENCEBOLLADOS  
   /  
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
 CON PIMIENTOS  
 
 FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.812  
 H.C.124 LIP:25 P:17

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
 /  
 PECHUGA DE POLLO  
 CON ENSALADA  

 FRUTA DE TEMPORADA

20

KCAL.663  
 H.C.85 LIP:23 P:35

KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
 / TORTILLA FRANCESA  
  /  
 CON ENSALADA ILUSTRADA  
 YOGUR NATURAL  
 

23

KCAL.634  
 H.C.63 LIP:24 P:27

KM 

MENESTRA DE VERDURAS  
 / PURÉ DE 4 VERDURAS  
 /  
 HAMBURGUESA  
 CON ENSALADA MIXTA  
 
 FRUTA DE TEMPORADA

24

KCAL.924  
 H.C.144 LIP:26 P:21

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
 / GARBANZOS GUISADOS  
 / 
 FRUTA DE TEMPORADA

25

KCAL.682  
 H.C.104 LIP:5 P:15

KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
 / BRÓCOLI CON REFRITO  
 /  
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
 CON ENSALADA ILUSTRADA  
  
 FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.725  
 H.C.85 LIP:22 P:46

EKO KM 

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
 CASERO Y QUESO  
 /  
    /  
 POLLO GUISADO  
 CUAJADA  
 

27

KCAL.741  
 H.C.90 LIP:14 P:43

 KM 0

LENTEJAS GUISADAS  
 /  
 /  
 ATÚN CON TOMATE  
 FRUTA DE TEMPORADA  


30

KCAL.802  
 H.C.111 LIP:31 P:22

KM 0

VAINAS CON PATATAS  
 / PURÉ DE CALABACÍN  
 / 
 TORTILLA FRANCESA  
 CON ENSALADA MIXTA  
 
 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  
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 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

### Días

1

2

3

4

5

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

2

KCAL.693  
H.C.78 LIP:15 P:17

KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ  
PATATA TORTILA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

9

KCAL.715  
H.C.80 LIP:25 P:21

KM 0

BARAZKI PUREA  
FRANTZIAR TORTILA  
PIPERREKIN  
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.815  
H.C.131 LIP:13 P:29

KM 0

LANDAKO ARROZA  
DILISTA ERREGOSIAK  
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.634  
H.C.63 LIP:24 P:27

KM 0

BARAZKI MENESTRA  
HANBURGESA  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
SASOIKO FRUTA

30

KCAL.802  
H.C.111 LIP:31 P:22

KM 0

LEKAK PATATEKIN  
FRANTZIAR TORTILA  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
SASOIKO FRUTA

3

KCAL.764  
H.C.128 LIP:12 P:24

ARROZA BARAZKIEKIN  
DILISTA BARAZKITXOEKIN  
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.713  
H.C.99 LIP:13 P:14

KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN  
JOGURT NATURALA

17

KCAL.562  
H.C.68 LIP:18 P:27

KM 0

PORRUSALDA  
LEGATZA LABEAN  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
SASOIKO FRUTA

24

KCAL.924  
H.C.144 LIP:26 P:21

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
GARBATZU GISATUAK  
SASOIKO FRUTA

4

KCAL.943  
H.C.69 LIP:42 P:44

KM 0

KALABAZIN PUREA  
OILASKO IZTER ERREA  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.640  
H.C.53 LIP:18 P:25

KM 0

LEKAK BARATXURIEKIN  
TXAHALKI GISATUA  
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.611  
H.C.102 LIP:5 P:14

KM 0

KALABAZA-PUREA GAZTAREKIN  
PATATA TORTILA LABEAN  
PIPERREKIN  
SASOIKO FRUTA

25

KCAL.682  
H.C.104 LIP:5 P:15

KM 0

BARAZKI PUREA  
PATATA TORTILA LABEAN  
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN  
SASOIKO FRUTA

5

KCAL.632  
H.C.55 LIP:28 P:15

EKO KM 0

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEO INTEGRALEKIN  
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN  
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN  
JOGURT NATURALA

12

KCAL.700  
H.C.79 LIP:19 P:40

KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN  
LEGATZA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.812  
H.C.124 LIP:25 P:17

KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
OILASKO BULARKIA  
ENTSALADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.725  
H.C.85 LIP:22 P:46

EKO KM 0

MAKARROI INTEGRALAK ETXEKO TOMATE ETA  
GAZTAREKIN  
OILASKO GISATUA  
MAMIA

6

KCAL.838  
H.C.93 LIP:29 P:37

KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
ARRAIN FRESKOA LABEAN  
SALTSA BERDEAN  
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.775  
H.C.143 LIP:8 P:22

EKO KM 0

MAKARROI INTEGRALAK ETXEKO TOMATEAREKIN  
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK  
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN  
SASOIKO FRUTA

20

KCAL.683  
H.C.85 LIP:23 P:35

KM 0

BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN  
FRANTZIAR TORTILA  
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN  
JOGURT NATURALA

27

KCAL.741  
H.C.90 LIP:14 P:43

KM 0

ELTZEKO DILISTAK  
HEGALUZEA TOMATEAREKIN  
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

KCAL.693  
 H.C.78 LIP:15 P:17

KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO  
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
 CON ENSALADA  
 FRUTA DE TEMPORADA

3

KCAL.764  
 H.C.128 LIP:12 P:24

ARROZ CON VERDURAS  
 LENTEJAS CON VERDURITAS  
 FRUTA DE TEMPORADA

4

KCAL.943  
 H.C.69 LIP:42 P:44

KM 0

PURÉ DE CALABACÍN  
 MUSLO DE POLLO ASADO  
 CON ENSALADA MIXTA  
 FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL.632  
 H.C.55 LIP:28 P:15

EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS  
 INTEGRALES  
 FILETE DE CERDO EN SU JUGO  
 CON ENSALADA ILUSTRADA  
 YOGUR NATURAL

6

KCAL.838  
 H.C.93 LIP:29 P:37

GARBANZOS CON VERDURAS  
 PESCADO FRESCO AL HORNO  
 EN SALSA VERDE  
 FRUTA DE TEMPORADA

9

KCAL.715  
 H.C.80 LIP:25 P:21

KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
 TORTILLA FRANCESA  
 CON PIMIENTOS  
 FRUTA DE TEMPORADA

10

KCAL.713  
 H.C.99 LIP:13 P:14

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
 ALUBIAS PINTAS CON VERDURA  
 YOGUR NATURAL

11

KCAL.640  
 H.C.53 LIP:18 P:25

VAINAS AL AJILLO  
 GUISO DE TERNERA  
 FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.700  
 H.C.79 LIP:19 P:40

LENTEJAS CON VERDURITAS  
 MERLUZA AL HORNO  
 CON ENSALADA  
 FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.775  
 H.C.143 LIP:8 P:22

EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
 CASERO  
 LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO  
 CON ENSALADA ILUSTRADA  
 FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.815  
 H.C.131 LIP:13 P:29

KM 0

EGUN BERDEA/DIA VERDE  
 ARROZ CAMPESTRE  
 ESTOFADO DE LENTEJAS  
 FRUTA DE TEMPORADA

17

KCAL.562  
 H.C.68 LIP:18 P:27

PORRUSALDA  
 MERLUZA AL HORNO  
 CON ENSALADA MIXTA  
 FRUTA DE TEMPORADA

18

KCAL.611  
 H.C.102 LIP:5 P:14

PURÉ DE CALABAZA CON QUESO  
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
 CON PIMIENTOS  
 FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.812  
 H.C.124 LIP:25 P:17

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
 PECHUGA DE POLLO  
 CON ENSALADA  
 FRUTA DE TEMPORADA

20

KCAL.663  
 H.C.85 LIP:23 P:35

KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
 TORTILLA FRANCESA  
 CON ENSALADA ILUSTRADA  
 YOGUR NATURAL

23

KCAL.634  
 H.C.63 LIP:24 P:27

MENESTRA DE VERDURAS  
 HAMBURGUESA  
 CON ENSALADA MIXTA  
 FRUTA DE TEMPORADA

24

KCAL.924  
 H.C.144 LIP:26 P:21

ARROZ CON TOMATE CASERO  
 GARBANZOS GUISADOS  
 FRUTA DE TEMPORADA

25

KCAL.682  
 H.C.104 LIP:5 P:15

KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
 CON ENSALADA ILUSTRADA  
 FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.725  
 H.C.85 LIP:22 P:46

EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
 CASERO Y QUESO  
 POLLO GUISADO  
 CUAJADA

27

KCAL.741  
 H.C.90 LIP:14 P:43

LENTEJAS GUISADAS  
 ATÚN CON TOMATE  
 FRUTA DE TEMPORADA

30

KCAL.802  
 H.C.111 LIP:31 P:22

KM 0

VAINAS CON PATATAS  
 TORTILLA FRANCESA  
 CON ENSALADA MIXTA  
 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  
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.

**askora.eus**

## 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

### Días

1

2

3

4

5

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

**2** KCAL.628  
H.C.56 LIP:17 P:20 KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ  
PATATA TORTILA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
JOGURT NATURALA

**9** KCAL.650  
H.C.58 LIP:27 P:24 KM 0

BARAZKI PUREA  
FRANTZIAR TORTILA  
PIPERREKIN  
JOGURT NATURALA

**16** KCAL.750  
H.C.109 LIP:15 P:32 KM 0

LANDAKO ARROZA  
DILISTA ERREGOSIAK  
JOGURT NATURALA

**23** KCAL.569  
H.C.41 LIP:26 P:30 KM 0

BARAZKI MENESTRA  
HANBURGESA  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
JOGURT NATURALA

**30** KCAL.737  
H.C.89 LIP:33 P:25 KM 0

LEKAK PATATEKIN  
FRANTZIAR TORTILA  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
JOGURT NATURALA

## ASTEARTEA

**3** KCAL.699  
H.C.106 LIP:14 P:27 KM 0

ARROZA BARAZKIEKIN  
DILISTA BARAZKITXOEKIN  
JOGURT NATURALA

**10** KCAL.713  
H.C.99 LIP:13 P:14 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN  
JOGURT NATURALA

**17** KCAL.497  
H.C.46 LIP:20 P:30 KM 0

PORRUSALDA  
LEGATZA LABEAN  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
JOGURT NATURALA

**24** KCAL.859  
H.C.122 LIP:28 P:24 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
GARBATZU GISATUAK  
JOGURT NATURALA

## ASTEAZKENA

**4** KCAL.878  
H.C.47 LIP:44 P:47 KM 0

KALABAZIN PUREA  
OILASKO IZTER ERREA  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
JOGURT NATURALA

**11** KCAL.575  
H.C.31 LIP:20 P:28 KM 0

LEKAK BARATXURIEKIN  
TXAHALKI GISATUA  
JOGURT NATURALA

**18** KCAL.546  
H.C.80 LIP:7 P:17 KM 0

KALABAZA-PUREA GAZTAREKIN  
PATATA TORTILA LABEAN  
PIPERREKIN  
JOGURT NATURALA

**25** KCAL.617  
H.C.82 LIP:7 P:18 KM 0

BARAZKI PUREA  
PATATA TORTILA LABEAN  
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN  
JOGURT NATURALA

## OSTEGUNA

**5** KCAL.632  
H.C.55 LIP:28 P:15 EKO KM 0

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEO INTEGRALEKIN  
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN  
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN  
JOGURT NATURALA

**12** KCAL.635  
H.C.57 LIP:21 P:43 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN  
LEGATZA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
JOGURT NATURALA

**19** KCAL.747  
H.C.102 LIP:27 P:20 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
OILASKO BULARKIA  
ENTSALADAREKIN  
JOGURT NATURALA

**26** KCAL.725  
H.C.85 LIP:22 P:46 EKO KM 0

MAKARROI INTEGRALAK ETXEKO TOMATE ETA  
GAZTAREKIN  
OILASKO GISATUA  
MAMIA

## OSTIRALA

**6** KCAL.773  
H.C.71 LIP:31 P:40 KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
ARRAIN FRESKOA LABEAN  
SALTSA BERDEAN  
JOGURT NATURALA

**13** KCAL.710  
H.C.121 LIP:10 P:25 EKO KM 0

MAKARROI INTEGRALAK ETXEKO TOMATEREKIN  
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK  
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN  
JOGURT NATURALA

**20** KCAL.683  
H.C.85 LIP:23 P:35 KM 0

BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN  
FRANTZIAR TORTILA  
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN  
JOGURT NATURALA

**27** KCAL.605  
H.C.59 LIP:6 P:53 KM 0

ELTZEKO DILISTAK  
IZOKINA LIMOI SALTSA  
JOGURT NATURALA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

KCAL.628  
 H.C.56 LIP:17 P:20

KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO  
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
 CON ENSALADA  
 10 10 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

3

KCAL.699  
 H.C.106 LIP:14 P:27

KM 0

ARROZ CON VERDURAS  
 LENTEJAS CON VERDURITAS  
 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

4

KCAL.878  
 H.C.47 LIP:44 P:47

KM 0

PURÉ DE CALABACÍN  
 10  
 MUSLO DE POLLO ASADO  
 CON ENSALADA MIXTA  
 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

5

KCAL.632  
 H.C.55 LIP:28 P:15

EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS  
 INTEGRALES  
 10 10 10  
 FILETE DE CERDO EN SU JUGO  
 CON ENSALADA ILUSTRADA  
 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

6

KCAL.773  
 H.C.71 LIP:31 P:40

KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS  
 PESCADO FRESCO AL HORNO  
 EN SALSA VERDE  
 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

9

KCAL.650  
 H.C.58 LIP:27 P:24

KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
 TORTILLA FRANCESA  
 CON PIMIENTOS  
 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

10

KCAL.713  
 H.C.99 LIP:13 P:14

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
 ALUBIAS PINTAS CON VERDURA  
 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

11

KCAL.575  
 H.C.31 LIP:20 P:28

KM 0

VAINAS AL AJILLO  
 GUISO DE TERNERA  
 YOGUR NATURAL  
 1

12

KCAL.635  
 H.C.57 LIP:21 P:43

EKO KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS  
 10  
 MERLUZA AL HORNO  
 CON ENSALADA  
 10 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

13

KCAL.710  
 H.C.121 LIP:10 P:25

EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
 CASERO  
 10 10 10  
 LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO  
 CON ENSALADA ILUSTRADA  
 10 10 10 10 10 10 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

16

KCAL.750  
 H.C.109 LIP:15 P:32

KM 0

ARROZ CAMPESTRE  
 ESTOFADO DE LENTEJAS  
 10 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

17

KCAL.497  
 H.C.46 LIP:20 P:30

KM 0

PORRUSALDA  
 10  
 MERLUZA AL HORNO  
 CON ENSALADA MIXTA  
 10 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

18

KCAL.546  
 H.C.80 LIP:7 P:17

EKO KM 0

PURÉ DE CALABAZA CON QUESO  
 10 10  
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
 CON PIMIENTOS  
 10 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

19

KCAL.747  
 H.C.102 LIP:27 P:20

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
 PECHUGA DE POLLO  
 CON ENSALADA  
 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

20

KCAL.683  
 H.C.85 LIP:23 P:35

KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
 10  
 TORTILLA FRANCESA  
 CON ENSALADA ILUSTRADA  
 10 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

23

KCAL.569  
 H.C.41 LIP:26 P:30

KM 0

MENESTRA DE VERDURAS  
 HAMBURGUESA  
 CON ENSALADA MIXTA  
 10 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

24

KCAL.859  
 H.C.122 LIP:28 P:24

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
 GARBANZOS GUISADOS  
 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

25

KCAL.617  
 H.C.82 LIP:7 P:18

KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
 10  
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
 CON ENSALADA ILUSTRADA  
 10 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

26

KCAL.725  
 H.C.85 LIP:22 P:46

EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
 CASERO Y QUESO  
 10 10 10 10  
 POLLO GUISADO  
 CUAJADA  
 10 10

27

KCAL.605  
 H.C.59 LIP:6 P:53

KM 0

LENTEJAS GUISADAS  
 10  
 SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN  
 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

30

KCAL.737  
 H.C.89 LIP:33 P:25

KM 0

VAINAS CON PATATAS  
 TORTILLA FRANCESA  
 CON ENSALADA MIXTA  
 10 10  
 YOGUR NATURAL  
 1

## 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  
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.

**askora.eus**

## 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

Días

1

2

3

4

5

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.

[askora.eus](http://askora.eus)



## ASTELEHENA

**2** KCAL.693  
H.C.78 LIP.15 P.17 KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ  
/ BARAZKI KREMA  
/  /  
PATATA TORTILA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
    
SASOIKO FRUTA

## ASTEARTEA

**3** KCAL.323  
H.C.57 LIP.6 P.8

**BORRAJA BARATXURI-OLIO ERREAREKIN**  
/ ARROZA BARAZKIEKIN  
/  
SASOIKO FRUTA

## ASTEAZKENA

**4** KCAL.943  
H.C.69 LIP.42 P.44 KM 0

KALABAZIN PUREA  
/ LEKAK BARATXURIEKIN  
/  /  
OILASKO IZTER ERREA  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
  
SASOIKO FRUTA

## OSTEGUNA

**5** KCAL.390  
H.C.52 LIP.8 P.10 KM 0

**ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN GLUTEN GABEA**  
/ TXERRI XERRA BERE ZUKUAN  
/  /  
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN  
JOGURT NATURALA  
 

## OSTIRALA

**6** KCAL.838  
H.C.93 LIP.29 P.37 KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
/ ARRAIN FRESKOA LABEAN  
/  /  
SAL TSA BERDEAN  
SASOIKO FRUTA

**9** KCAL.661  
H.C.64 LIP.16 P.17 KM 0

4 BARAZKIETAKO PUREA  
/ PORRUPATATA  
/  /  
FRANTZIAR TORTILA  
PIPERREKIN  
  
SASOIKO FRUTA

**10** KCAL.713  
H.C.99 LIP.13 P.14 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
/ BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN  
/  /  
JOGURT NATURALA  


**11** KCAL.640  
H.C.53 LIP.18 P.25 KM 0    

LEKAK BARATXURIEKIN  
/ BARAZKI PUREA  
/ TXAHALKI GISATUA  
SASOIKO FRUTA

**12** KCAL.419  
H.C.68 LIP.11 P.9 KM 0  

**ZERBAK PATATAREKIN**  
/ LEGATZA LABEAN  
/   /  
ENTSALADAREKIN  
SASOIKO FRUTA  


**13** KCAL.586  
H.C.112 LIP.8 P.10 KM 0  

**PASTA (GLUTEN GABEA) ETXEKO TOMATEREKIN**  
/ **URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK**  
/    /  
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN  
SASOIKO FRUTA  


**16** KCAL.368  
H.C.65 LIP.8 P.8

**ESPINAKAK OLIO ERREAREKIN**  
/ LANDAKO ARROZA  
/  
SASOIKO FRUTA

**17** KCAL.412  
H.C.68 LIP.11 P.7 KM 0 

PORRUSALDA  
/ LEGATZA LABEAN  
/   /  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
  
SASOIKO FRUTA

**18** KCAL.611  
H.C.102 LIP.5 P.14 EKO KM 0  

KALABAZA-PUREA GAZTAREKIN  
/ ILAR TIPULAZTATUEKIN  
/    /  
PATATA TORTILA LABEAN  
PIPERREKIN  
   
SASOIKO FRUTA

**19** KCAL.812  
H.C.124 LIP.25 P.17 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
/  
/ OILASKO BULARKIA  
ENTSALADAREKIN  
  
SASOIKO FRUTA

**20** KCAL.683  
H.C.85 LIP.23 P.35 KM 0

BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN  
/ FRANTZIAR TORTILA  
/   /  
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN  
JOGURT NATURALA  
 

**23** KCAL.634  
H.C.63 LIP.24 P.27 KM 0 

BARAZKI MENESTRA  
/ 4 BARAZKIETAKO PUREA  
/ HANBURGESA  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
   
SASOIKO FRUTA

**24** KCAL.924  
H.C.144 LIP.26 P.21

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
/ GARBATZU GISATUAK  
/  /  
SASOIKO FRUTA

**25** KCAL.682  
H.C.104 LIP.5 P.15 KM 0

BARAZKI PUREA  
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ  
/  /  
PATATA TORTILA LABEAN  
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN  
    
SASOIKO FRUTA

**26** KCAL.788  
H.C.92 LIP.27 P.43 KM 0 

**PASTA (GLUTEN GABEA) ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN**  
/    /  
OILASKO GISATUA  
MAMIA  
 

**27** KCAL.563  
H.C.74 LIP.13 P.28 KM 0 

**BORRAJA OLIO ERREAREKIN**  
/  
/  /  
HEGALUZEA TOMATEAREKIN  
SASOIKO FRUTA  


**30** KCAL.802  
H.C.111 LIP.31 P.22 KM 0

LEKAK PATATEKIN  
/ KALABAZIN PUREA  
/  /  
FRANTZIAR TORTILA  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
   
SASOIKO FRUTA

## LUNES

**2** KCAL.693  
H.C.78 LIP:15 P:17 KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO  
/ CREMA DE VERDURAS  
/    
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON ENSALADA  
   
FRUTA DE TEMPORADA

**9** KCAL.661  
H.C.64 LIP:16 P:17 KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS  
/ PORRUPATATA  
/   
TORTILLA FRANCESA  
CON PIMIENTOS  
  
FRUTA DE TEMPORADA

**16** KCAL.368  
H.C.65 LIP:8 P:8

EGUN BERDEA/DIA VERDE  
**ESPINACAS CON REFRITO**  
/ ARROZ CAMPESTRE  
/  
FRUTA DE TEMPORADA

**23** KCAL.634  
H.C.63 LIP:24 P:27 KM 0 

MENESTRA DE VERDURAS  
/ PURÉ DE 4 VERDURAS  
/  
HAMBURGUESA  
CON ENSALADA MIXTA  
   
FRUTA DE TEMPORADA

**30** KCAL.802  
H.C.111 LIP:31 P:22 KM 0

VAINAS CON PATATAS  
/ PURÉ DE CALABACÍN  
/   
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA MIXTA  
   
FRUTA DE TEMPORADA

## MARTES

**3** KCAL.323  
H.C.57 LIP:6 P:8

**BORRAJA AL AJILLO**  
/ ARROZ CON VERDURAS  
/  
FRUTA DE TEMPORADA

**10** KCAL.713  
H.C.99 LIP:13 P:14 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
/ ALUBIAS PINTAS CON VERDURA  
/   
YOGUR NATURAL  


**17** KCAL.412  
H.C.68 LIP:11 P:7 KM 0 

PORRUSALDA  
/ MERLUZA AL HORNO  
   
CON ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

**24** KCAL.924  
H.C.144 LIP:26 P:21

ARROZ CON TOMATE CASERO  
/ GARBANZOS GUISADOS  
/   
FRUTA DE TEMPORADA

## MIÉRCOLES

**4** KCAL.943  
H.C.69 LIP:42 P:44 KM 0

PURÉ DE CALABACÍN  
/ VAINAS AL AJILLO  
   
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON ENSALADA MIXTA  
  
FRUTA DE TEMPORADA

**11** KCAL.640  
H.C.53 LIP:18 P:25 KM 0    

VAINAS AL AJILLO  
/ PURÉ DE VERDURAS  
/  
GUISO DE TERNERA  
FRUTA DE TEMPORADA

**18** KCAL.611  
H.C.102 LIP:5 P:14 KM 0  

PURÉ DE CALABAZA CON QUESO  
/ GUISANTES ENCEBOLLADOS  
    
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON PIMIENTOS  
   
FRUTA DE TEMPORADA

**25** KCAL.682  
H.C.104 LIP:5 P:15 KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
/ BRÓCOLI CON REFRITO  
  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON ENSALADA ILUSTRADA  
    
FRUTA DE TEMPORADA

## JUEVES

**5** KCAL.390  
H.C.52 LIP:8 P:10 KM 0

**SOPA CASERA DE FIDEOS SIN GLUTEN**  
/ FILETE DE CERDO EN SU JUGO  
   
CON ENSALADA ILUSTRADA  
YOGUR NATURAL  
 

**12** KCAL.419  
H.C.68 LIP:11 P:9 KM 0 

**ACELGAS CON PATATAS**  
/ MERLUZA AL HORNO  
   
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA  


**19** KCAL.812  
H.C.124 LIP:25 P:17 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
/  
PECHUGA DE POLLO  
CON ENSALADA  
  
FRUTA DE TEMPORADA

**26** KCAL.788  
H.C.92 LIP:27 P:43 KM 0 

**PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE CASERO Y QUESO**  
/  
    
POLLO GUISADO  
CUAJADA  
 

## VIERNES

**6** KCAL.838  
H.C.93 LIP:29 P:37 KM 0 

GARBANZOS CON VERDURAS  
/ PESCADO FRESCO AL HORNO  
/  
EN SALSA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

**13** KCAL.586  
H.C.112 LIP:8 P:10 KM 0  

**PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE CASERO**  
/ **CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN**  
    
CON ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA DE TEMPORADA  


**20** KCAL.663  
H.C.85 LIP:23 P:35 KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
/ TORTILLA FRANCESA  
   
CON ENSALADA ILUSTRADA  
YOGUR NATURAL  
 

**27** KCAL.563  
H.C.74 LIP:13 P:28 KM 0 

**BORRAJA CON REFRITO DE AJOS**  
/  
/  
ATÚN CON TOMATE  
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  
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 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

Días

1

2

3

4

5

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.

[askora.eus](http://askora.eus)

