

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

KCAL.332
H.C.37 LIP:14 P:15

KM 0

PROTEINA VEGETAL

PORRUPATATA
HAMBURGUESA
CON ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR NATURAL

6

KCAL.392
H.C.58 LIP:10 P:14

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
LENTEJAS CON VERDURITAS
YOGUR NATURAL

7

KCAL.340
H.C.38 LIP:11 P:21

EKO

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE CASERO Y QUESO
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA MIXTA
YOGUR NATURAL

8

KCAL.316
H.C.31 LIP:9 P:9

KM 0

VAINAS AL AJILLO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL

9

KCAL.261
H.C.33 LIP:9 P:10

KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ESTOFADO
YOGUR NATURAL

12

13

KCAL.321
H.C.40 LIP:13 P:14

EKO

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE CASERO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
YOGUR NATURAL

14

KCAL.400
H.C.19 LIP:19 P:26

KM 0

CREMA DE VERDURAS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR NATURAL

15

KCAL.384
H.C.35 LIP:17 P:11

KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON ENSALADA MIXTA
YOGUR NATURAL

16

KCAL.316
H.C.24 LIP:8 P:17

KM 0

COLIFLOR AL AJILLO
ATÚN CON TOMATE
YOGUR NATURAL

19

KCAL.334
H.C.45 LIP:7 P:16

KM 0

LENTEJAS GUIADAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA
YOGUR NATURAL

20

KCAL.341
H.C.42 LIP:11 P:17

KM 0

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR NATURAL

21

KCAL.269
H.C.17 LIP:11 P:14

KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
GUIO DE CERDO CON VERDURAS
YOGUR NATURAL

22

KCAL.274
H.C.25 LIP:9 P:19

KM 0

PURÉ DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL

23

KCAL.453
H.C.58 LIP:16 P:16

EKO

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR NATURAL

26

KCAL.297
H.C.47 LIP:7 P:14

KM 0

EGUN BERDEA-DÍA VERDE
VAINAS CON REFRITO
LENTEJAS A LA JARDINERA
YOGUR NATURAL

27

KCAL.334
H.C.46 LIP:7 P:20

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR NATURAL

28

KCAL.357
H.C.21 LIP:14 P:19

KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

29

KCAL.254
H.C.23 LIP:10 P:15

KM 0

PURÉ DE CALABAZA
MERLUZA AL HORNO
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
YOGUR NATURAL

30

KCAL.370
H.C.40 LIP:15 P:16

EKO

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE CASERO
ALBÓNDIGAS MIXTAS
CON ENSALADA
YOGUR NATURAL

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

5 KCAL.365
H.C.48 LIP:13 P:13 KM 0

PORRUPATATA
HANBURGESA
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

6 KCAL.424
H.C.69 LIP:9 P:13 KM 0

ARROZA ETXKO TOMATEAREKIN
DILISTA BARAZKITXOEKIN
SASOIKO FRUTA

7 KCAL.372
H.C.49 LIP:10 P:19 EKO KM 0

MAKARROI INTEGRALAK ETXKO TOMATE ETA
GAZTAREKIN
LEGATZA LABEAN
ENTSALADA NAHASIAREKIN
SASOIKO FRUTA

8 KCAL.316
H.C.31 LIP:9 P:9 KM 0

LEKAK BARATXURIEKIN
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATEDUN ENTSALADAREKIN
JOGURT NATURALA

9 KCAL.294
H.C.44 LIP:8 P:8 KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
OILASKO ERREGOSIA
SASOIKO FRUTA

12

13 KCAL.353
H.C.51 LIP:12 P:12 EKO KM 0

MAKARROI INTEGRALAK ETXKO TOMATEREKIN
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

14 KCAL.400
H.C.19 LIP:19 P:26 KM 0

BARAZKI KREMA
OILASKO IZTER ERREA
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN
JOGURT NATURALA

15 KCAL.416
H.C.46 LIP:16 P:10 KM 0

BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
ENTSALADA NAHASIAREKIN
SASOIKO FRUTA

16 KCAL.348
H.C.35 LIP:7 P:16 KM 0

AZALOREA BARATXURI FRIJITUAREKIN
HEGALUZEA TOMATEAREKIN
SASOIKO FRUTA

19 KCAL.367
H.C.56 LIP:6 P:14 KM 0

ELTZEKO DILISTAK
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

20 KCAL.341
H.C.42 LIP:11 P:17 KM 0

ARROZA BARAZKIEKIN
LEGATZA LABEAN
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN
JOGURT NATURALA

21 KCAL.301
H.C.28 LIP:10 P:13 KM 0

BARAZKI MENESTRA
TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

22 KCAL.307
H.C.36 LIP:8 P:17 KM 0

BARAZKI PUREA
OILASKO BULARKIA
TOMATEDUN ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

23 KCAL.486
H.C.69 LIP:15 P:14 EKO KM 0

MAKARROI INTEGRALAK NAPOLITANA ERARA
GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

26 KCAL.330
H.C.58 LIP:6 P:12 KM 0

LEKAK OLIO ERREAZ
DILISTAK BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

27 KCAL.367
H.C.57 LIP:6 P:18 KM 0

ARROZA ETXKO TOMATEAREKIN
OILASKO BULARKIA
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

28 KCAL.357
H.C.21 LIP:14 P:19 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
TXERRI XOLOMO FRESKOA
LETXUGA ETA TIPULINA ENTSALADAREKIN
JOGURT NATURALA

29 KCAL.286
H.C.34 LIP:9 P:13 KM 0

KALABAZA PUREA
LEGATZA LABEAN
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
SASOIKO FRUTA

30 KCAL.403
H.C.51 LIP:14 P:15 EKO KM 0

MAKARROI INTEGRALAK ETXKO TOMATEREKIN
HARAGI ALBONDIGA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

KCAL.365
H.C.48 LIP:13 P:13

KM 0

PORRUPATATA
HAMBURGUESA
CON ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA DE TEMPORADA

6

KCAL.424
H.C.69 LIP:9 P:13

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
LENTEJAS CON VERDURITAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

KCAL.372
H.C.49 LIP:10 P:19

EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
CASERO Y QUESO
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

8

KCAL.316
H.C.31 LIP:9 P:9

KM 0

VAINAS AL AJILLO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL

9

KCAL.294
H.C.44 LIP:8 P:8

KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ESTOFADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

13

KCAL.353
H.C.51 LIP:12 P:12

EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
CASERO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

14

KCAL.400
H.C.19 LIP:19 P:26

KM 0

CREMA DE VERDURAS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR NATURAL

15

KCAL.416
H.C.46 LIP:16 P:10

KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.348
H.C.35 LIP:7 P:16

KM 0

COLIFLOR AL AJILLO
ATÚN CON TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.367
H.C.56 LIP:6 P:14

KM 0

LENTEJAS GUIADAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

20

KCAL.341
H.C.42 LIP:11 P:17

KM 0

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR NATURAL

21

KCAL.301
H.C.28 LIP:10 P:13

KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
GUIO DE CERDO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

22

KCAL.307
H.C.36 LIP:8 P:17

KM 0

PURÉ DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

23

KCAL.486
H.C.69 LIP:15 P:14

EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.330
H.C.58 LIP:6 P:12

KM 0

EGUN BERDEA-DÍA VERDE
VAINAS CON REFRITO
LENTEJAS A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.367
H.C.57 LIP:6 P:18

KM 0

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

28

KCAL.357
H.C.21 LIP:14 P:19

KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

29

KCAL.286
H.C.34 LIP:9 P:13

KM 0

PURÉ DE CALABAZA
MERLUZA AL HORNO
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

30

KCAL.403
H.C.51 LIP:14 P:15

EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
CASERO
ALBÓNDIGAS MIXTAS
CON ENSALADA
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.

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

5

KCAL.365
 H.C.48 LIP.13 P.13

KM
 0

PORRUPATATA
 /
 /
 HANBURGESA
 ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN

 SASOIKO FRUTA

6 *KCAL.424
H.C.69 LIP9 P:13*

ARROZA ETXEEKO TOMATEAREKIN
/
/
DILISTA BARAZKITXOEKIN
7
SASOIKO FRUTA

7

KCAL.372
 H.C.49 LIP.10 P.19

EKO

KM 0

MAKARROI INTEGRALAK ETXEO TOMATE ETA
 GAZTAREKIN
 /
 /
 LEGATZA LABEAN
 ENTSALADA NAHASIAREKIN
 SASOIKO FRUTA

8

KCAL.312

H.C.30 LIP.9 P.9

KM 0

LEKAK BARATXURIEKIN

/ BARAZKI PUREA

/

PATATA TORTILA LABEAN

ENTSALADAREKIN

16

16

JOGURT NATURALA

16

9

KCAL.294
H.C.44 LIP8 P8

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
/ 
OILASKO ERREGOSIA
SASOIKO FRUTA

 KM
9 MGS 0

12

13

KCAL.353
 H.C.51 L/P:12 P:12

EKO

KM
 0

MAKARROI INTEGRALAK ETXEO TOMATAREKIN
 /
 🍌🍌🍌 /
 FRANTZIAR TORTILA
 ENTSALADAREKIN
 🍌🍌
 SASOIKO FRUTA

14 **KCAL.400**
H.C.19 LIP.19 P.26

BARAZKI KREMA
/ ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN

50 **/**
OILASKO IZTER ERREA
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN

50
JOGURT NATURALA

15 *KCAL.419
H.C.50 LIP:13 P.11*

**BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN
/ ENT SALADA MISTOA**

50% / 50%

**TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN**

50%

SASOIKO FRUTA

16

KCAL 348
H.C.35 LIP.7 P.16

AZALOREA BARATXURI FRIJITUAREKIN
/ 4 BARAZKIENTAKO PUREA

50% /
HEGALUZEUA TOMATEAREKIN

🍷

SASOIKO FRUTA

19

KCAL 367
H.C.56 LIP 6 P:14

KM
0

ELTZEKO DILISTAK
/
/ /
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
40% 50% 40%
SASOIKO FRUTA

20

KCAL.341
 H.C.42 LIP:11 P:17




ARROZA BARAZKIEKIN
 /
 /
 LEGATZA LABEAN
 ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN
 ➡ 50
 JOGURT NATURALA
 10

21 *KCAL.301
H.C.28 LIP:10 P:13*

**BARAZKI MENESTRA
/ BARAZKI KREMA**
/ **50g**

**TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA**

22 *KCAL.307
H.C.36 LIP8 P:17*

BARAZKI PUREA
/ PISTOA
/
OILASKO BULARKIA
TOMATEDUN ENTSALADAREKIN

16h

SASOIKO FRUTA

23

KCAL 486
H.C.69 LP15 P:14

ECN

MAKARROI INTEGRALAK NAPOLITANA ERARA
/
/
GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL 184

H.C.36 LIP.3 P.4

KM
0

LEKAK OLIO ERREAZ
/ DILISTAK BARAZKIEKIN

10g

1g

SASOIKO FRUTA

27 **KCAL.367**
H.C.57 LIP.6 P:18

ARROZA ETXeko TOMATEAREKIN
/
/
OILASKO BULARKIA
ENTSALADA ILUSTRATUAREKIN

56

SASOIKO FRUTA

28

KCAL.357

H.C.21 LIP:14 P:19

KM 0



BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN / ENTALADA MISTOA

15g

/

15g

TXERRI XOLOMO FRESKOA

LETXUGA ETA TIPULINA ENTALADAREKIN

15g

JOGURT NATURALA



29 **KCAL.286**
H.C.34 LIP9 P.13

KALABAZA PUEA
/
LEGATZA LABEAN
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
SASOIKO FRUTA

30 *KCAL 403
H.C.51 LIP:14 P:15*

MAKARROI INTEGRALAK ETXEKO TOMATEREKI
/
/
/
HARAGI ALBONDIGA
ENTSALADAREKIN
/
/
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 KCAL.365
H.C.48 LIP:13 P:13 KM 0

PORRUPATATA
/
HAMBURGUESA
CON ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA DE TEMPORADA

6 KCAL.424
H.C.69 LIP:9 P:13 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
/
LENTEJAS CON VERDURITAS
FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL.372
H.C.49 LIP:10 P:19 EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
CASERO Y QUESO
/
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

8 KCAL.312
H.C.30 LIP:9 P:9 KM 0

VAINAS AL AJILLO
/ PURÉ DE VERDURAS
/
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA
YOGUR NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.294
H.C.44 LIP:8 P:8 KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS
/ ENSALADA ILUSTRADA
/
POLLO ESTOFADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

13 KCAL.353
H.C.51 LIP:12 P:12 EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
CASERO
/
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.400
H.C.19 LIP:19 P:26 KM 0

CREMA DE VERDURAS
/ GUISANTES CON REFRITO
/
MUSLO DE POLLO ASADO
CON ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

15 KCAL.419
H.C.50 LIP:13 P:11 KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
/ ENSALADA MIXTA
/
FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.348
H.C.35 LIP:7 P:16 KM 0

COLIFLOR AL AJILLO
/ PURÉ DE 4 VERDURAS
/
ATÚN CON TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.367
H.C.56 LIP:6 P:14 KM 0

LENTEJAS GUIADAS
/
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.341
H.C.42 LIP:11 P:17 KM 0

ARROZ CON VERDURAS
/
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.301
H.C.28 LIP:10 P:13 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
/ CREMA DE VERDURAS
/
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

22 KCAL.307
H.C.36 LIP:8 P:17 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
/ PISTO
/
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.486
H.C.69 LIP:15 P:14 EKO

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
/
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.184
H.C.36 LIP:3 P:4 KM 0

EGUN BERDEA-DÍA VERDE
VAINAS CON REFRITO
/ LENTEJAS A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.367
H.C.57 LIP:6 P:18 KM 0

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

28 KCAL.357
H.C.21 LIP:14 P:19 KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
/ ENSALADA MIXTA
/
LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

29 KCAL.286
H.C.34 LIP:9 P:13 KM 0

PURÉ DE CALABAZA
/
MERLUZA AL HORNO
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL.403
H.C.51 LIP:14 P:15 EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
CASERO
/
ALBÓNDIGAS MIXTAS
CON ENSALADA
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.

askora.eus



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 KCAL.365
H.C.48 LIP:13 P:13  

PORRUPATATA
/
 /
HAMBURGUESA
CON ENSALADA ILUSTRADA
 
FRUTA DE TEMPORADA

6 KCAL.374
H.C.64 LIP:8 P:7 

ARROZ CON TOMATE CASERO
/
BORRAJA CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL.404
H.C.52 LIP:13 P:18  

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE CASERO Y QUESO
/
  /
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA MIXTA
 
FRUTA DE TEMPORADA

8 KCAL.312
H.C.30 LIP:9 P:9  

VAINAS AL AJILLO
/ PURÉ DE VERDURAS
/
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA
  
YOGUR NATURAL


9 KCAL.294
H.C.44 LIP:8 P:8 

GARBANZOS CON VERDURAS
/ COLES DE BRUSELAS CON REFRITO DE AJO
/

POLLO ESTOFADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

13 KCAL.385
H.C.55 LIP:14 P:11 

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE CASERO
/
 /
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
 
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.400
H.C.19 LIP:19 P:26 

CREMA DE VERDURAS
/ GUISANTES CON REFRITO
 /
MUSLO DE POLLO ASADO
CON ENSALADA ILUSTRADA
 
YOGUR NATURAL


15 KCAL.419
H.C.50 LIP:13 P:11 

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
/ ENSALADA MIXTA
 / 
FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON ENSALADA ILUSTRADA

FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.348
H.C.36 LIP:7 P:16  

COLIFLOR AL AJILLO
/ PURÉ DE 4 VERDURAS
 /
ATÚN CON TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.367
H.C.46 LIP:8 P:8 

ACELGAS GUIADAS
/
 /
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA
  
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.341
H.C.42 LIP:11 P:17  

ARROZ CON VERDURAS
/
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA ILUSTRADA
 
YOGUR NATURAL


21 KCAL.301
H.C.28 LIP:10 P:13 

MENESTRA DE VERDURAS
/ CREMA DE VERDURAS
/
 /
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

22 KCAL.307
H.C.36 LIP:8 P:17  

PURÉ DE VERDURAS
/ PISTO
/
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA DE TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.482
H.C.73 LIP:14 P:14

PASTA SIN GLUTEN NAPOLITANA
/
 /
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.184
H.C.36 LIP:3 P:4 

EGUN BERDEA-DÍA VERDE
VAINAS CON REFRITO
/ **PATATAS GUIADAS**
 / 
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.367
H.C.57 LIP:6 P:18 

ARROZ CON TOMATE CASERO
/
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA ILUSTRADA

FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.357
H.C.21 LIP:14 P:19  

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
/ ENSALADA MIXTA
 / 
LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA

YOGUR NATURAL


29 KCAL.286
H.C.34 LIP:9 P:13  

PURÉ DE CALABAZA
/
 /
MERLUZA AL HORNO
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL

FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL.434
H.C.54 LIP:17 P:13 

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE CASERO
/
 /
ALBÓNDIGAS MIXTAS
CON ENSALADA
 
FRUTA DE TEMPORADA

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.

