

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA







## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA








3

KCAL.742  
H.C.131 LIP.14 P.17

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
/  
/  
URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL  
ARRAUTZAK LETXUGAREKIN  






 SASOIKO FRUTA


4

KCAL.773  
H.C.94 LIP.28 P.28

GARBATZU GISATUAK  
/ ENTSALADA MISTOA  

 /  

 PATATA TORTILA LABEAN  
 PERRET XIKO BARATXURIEKIN  

 JOGURTA  





5

KCAL.659  
H.C.61 LIP.11 P.33

AZALOREA OLIO ERREAZ  
/ BARAZKI PUREA  
/  
 OILASKO GISATUA  
 SASOIKO FRUTA






6

KCAL.889  
H.C.96 LIP.33 P.47

ESPAGETIAK NAPOLITANA ERARA  
/  

 /  
 TXERRI XOLOMO FRESKOA  
 ENTSALADAREKIN  
 SASOIKO FRUTA



7

KCAL.666  
H.C.75 LIP.13 P.28

LEKAK OLIO ERREAZ  
/ BARAZKI PUREA  

 /  

 LEGATZA LABEAN  
 KOXKERA SALTSAN  
 SASOIKO FRUTA






10

KCAL.688  
H.C.79 LIP.9 P.50

DILISTA BARAZKITXOEKIN  
/  
 /  
 IZOKINA LIMOI SALTSAN  
 SASOIKO FRUTA









11

KCAL.788  
H.C.70 LIP.31 P.23

KALABAZIN KREMA  
/ ZERBAK PATATAREKIN  

 /  

 TXERRI PERNILA  
 TOMATE XERRATUAREKIN  
 SASOIKO FRUTA

12

KCAL.727  
H.C.95 LIP.19 P.23

PATATAK ERROIXAR ERARA  
/  
 /  
 URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK  
 LETXUGAREKIN  






 EDATEKO JOGURTA  









13

KCAL.655  
H.C.96 LIP.7 P.34

OILASKO ETA BARAZKI PAELLA  
/  
/  
/  
 OILASKO BULARKIA  
 PIPER KONFITATUEKIN  
 SASOIKO FRUTA


14

KCAL.653  
H.C.62 LIP.30 P.17

ETXEKO BARAZKI ZOPA FIDEOEKIN  
/ LANDA ENTSALADA  



 /  

 HEGAZTI SALTXTIXAK  
 PERRET XIKO BARATXURIEKIN  
 SASOIKO FRUTA









17

KCAL.642  
H.C.65 LIP.4 P.31

BARAZKI MENESTRA  
/ KALABAZA KREMA  
/  
 /  
 TXERRI XOLOMO ONTZUTUA  
 PIPERREKIN  
 SASOIKO FRUTA




18

KCAL.743  
H.C.80 LIP.33 P.30

MAKARROIAK BOLONESA ERARA  
/  


 /  

 FRANTZIAR TORTILA  
 ENTSALADAREKIN  

 JOGURTA  






19

KCAL.789  
H.C.83 LIP.22 P.38

ELTZEKO DILISTAK  
/  
/  
 /  
 PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA  
 TXANPIÑOIEKIN  
 SASOIKO FRUTA






20

KCAL.877  
H.C.66 LIP.32 P.45

BARAZKI PUREA  
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ  

 /  

 OILASKO IZTER ERREA  
 LETXUGAREKIN  
 SASOIKO FRUTA










21

KCAL.721  
H.C.87 LIP.20 P.43

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
/ ENTSALADA ILUSTRATUA  
/  
 /  

 LEGATZA ARRAUTZEZTATUA  
 PATATEKIN  

 SASOIKO FRUTA







24

KCAL.776  
H.C.89 LIP.21 P.16

ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN  
/ KALABAZIN PUREA  
/  
 /  
 URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK  
 ENTSALADAREKIN  








 SASOIKO FRUTA






25

KCAL.699  
H.C.71 LIP.20 P.19

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN  
/ PASTA ENTSALADA  

 /  


 HARAGI ALBONDIGA  
 ETXEKO SALTSAN  
 SASOIKO FRUTA






26

KCAL.862  
H.C.101 LIP.10 P.15

PORRUSALDA  
/  
/  
 /  
 PATATA TORTILA LABEAN  
 ENTSALADAREKIN  


 SASOIKO FRUTA




27

KCAL.664  
H.C.73 LIP.23 P.39

ESPIRALAK KARBONARA ERARA  
/  
/  

 /  

 INDIOILAR GISATUA  
 TXOKOLATE NATILLA  


28

KCAL.888  
H.C.113 LIP.23 P.36

DILISTAK BARAZKIEKIN  
/  
/  
 /  
 BAKAILAOA LABEAN  
 BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN  
 SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



JUEVES

VIERNES

**3** KCAL.742  
H.C.131 LIP:14 P:17


ARROZ CON TOMATE CASERO  
/  
/  
CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON BECHAMEL CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA



**4** KCAL.773  
H.C.94 LIP:28 P:28 KM 0


GARBANZOS GUISADOS  
/ ENSALADA MIXTA  
/  /   
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
YOGUR



**5** KCAL.659  
H.C.61 LIP:11 P:33 KM 0


COLIFLOR CON REFRITO  
/ PURÉ DE VERDURAS  
/  
POLLO GUISADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**6** KCAL.889  
H.C.96 LIP:33 P:47 EKO  KM 0

ESPAQUETIS NAPOLITANA  
/  
/  
/  /   
LOMO FRESCO DE CERDO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**7** KCAL.666  
H.C.75 LIP:13 P:28 KM 0 

VAINAS CON REFRITO  
/ PURÉ DE VERDURAS  
/  
/  /   
MERLUZA AL HORNO  
EN SALSA KOXKERA  
FRUTA DE TEMPORADA

**10** KCAL.688  
H.C.79 LIP:9 P:50 

LENTEJAS CON VERDURITAS  
/  
/  
SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN  
FRUTA DE TEMPORADA

**11** KCAL.788  
H.C.70 LIP:31 P:23 KM 0


CREMA DE CALABACÍN  
/ ACELGAS CON PATATAS  
/  
FILETE DE PERNIL  
CON TOMATE LAMINADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**12** KCAL.727  
H.C.95 LIP:19 P:23 KM 0




PATATAS A LA RIOJANA  
/  
/  
FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO  
CON LECHUGA  
YOGUR BEBIBLE  
FRUTA DE TEMPORADA

**13** KCAL.655  
H.C.96 LIP:7 P:34 KM 0


PAELLA DE POLLO Y VERDURAS  
/  
/  
PECHUGA DE POLLO  
CON PIMIENTOS CONFITADOS  
FRUTA DE TEMPORADA

**14** KCAL.653  
H.C.62 LIP:30 P:17 EKO  KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE  
SOPA CASERA DE VERDURAS CON FIDEOS  
/ ENSALADA CAMPERA  
/  
/  
SALCHICHAS DE AVE  
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FRUTA DE TEMPORADA

**17** KCAL.642  
H.C.55 LIP:4 P:31   

MENESTRA DE VERDURAS  
/ CREMA DE CALABAZA  
/  
/  
LOMO DE CERDO ADOBADO  
CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA

**18** KCAL.743  
H.C.80 LIP:33 P:30 EKO  KM 0


MACARRONES A LA BOLOÑESA  
/  
/  
/  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
YOGUR  
FRUTA DE TEMPORADA

**19** KCAL.789  
H.C.83 LIP:22 P:38 KM 0

LENTEJAS GUISADAS  
/  
/  
FILETE DE PERNIL EMPANADO  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**20** KCAL.877  
H.C.65 LIP:32 P:45 KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
/ BRÓCOLI CON REFRITO  
/  
/  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**21** KCAL.721  
H.C.87 LIP:20 P:43 KM 0 

GARBANZOS CON VERDURAS  
/ ENSALADA ILUSTRADA  
/  
/  
MERLUZA REBOZADA  
CON PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**24** KCAL.776  
H.C.89 LIP:21 P:16 KM 0

GUISANTES CON REFRITO  
/ PURÉ DE CALABACÍN  
/  
/  
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**25** KCAL.699  
H.C.71 LIP:20 P:19 KM 0 EKO


ALUBIAS ROJAS CON VERDURA  
/ ENSALADA DE PASTA  
/  
/  
/  
ALBÓNDIGAS MIXTAS  
EN SALSA CASERA  
FRUTA DE TEMPORADA

**26** KCAL.862  
H.C.101 LIP:10 P:15 KM 0

PORRUSALDA  
/  
/  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**27** KCAL.664  
H.C.73 LIP:23 P:39 EKO KM 0

ESPIRALES CARBONARA  
/  
/  
/  
PAVO GUISADO  
NATILLA CHOCOLATE  
FRUTA DE TEMPORADA

**28** KCAL.888  
H.C.113 LIP:23 P:36 

LENTEJAS A LA JARDINERA  
/  
/  
/  
BACALAO AL HORNO  
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL  
FRUTA DE TEMPORADA

 Proteína vegetal

## 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 bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integralka 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
<b>COMIDA</b> ☀️	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
<b>CENAS</b> 🌙	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

**6** KCAL.802  
H.C.117 LIP:17 P:29 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN  
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK  
ENTSALADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**7** KCAL.752  
H.C.75 LIP:20 P:23 KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ  
HARAGI ALBONDIGA  
ETXEKO SALTSAN  
SASOIKO FRUTA

**8** KCAL.750  
H.C.90 LIP:20 P:39 KM 0

IZOKINA ARRAUTZAZTATUA  
LETXUGAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**9** KCAL.600  
H.C.69 LIP:22 P:14 EKO

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN  
FRANTZIAR TORTILA  
PERRETXIKO BARATXURIEKIN  
SASOIKO FRUTA

**10** KCAL.915  
H.C.63 LIP:14 P:20 KM 0

KALABAZIN KREMA  
ILARRAK URDAIAZPIKOAREKIN  
OILASKO ERREGOSIA  
NATILLA BANILLA  
SASOIKO FRUTA

**13**

**14** KCAL.656  
H.C.100 LIP:12 P:31 EKO

ESPIRALAK ETXEKO TOMATEREKIN  
LEGATZA LABEAN  
SALTSA BERDEAN  
SASOIKO FRUTA

**15** KCAL.590  
H.C.67 LIP:7 P:15 KM 0

4 BARAZKIEKIN PUREA  
PATATA TORTILA LABEAN  
PIPER KAREMELIZATUEKIN  
JOGURTA  
SASOIKO FRUTA

**16** KCAL.753  
H.C.96 LIP:21 P:27 KM 0

ARROZA BARAZKIEKIN  
TXERRI XERRA ARRAUTZ IRINEZTATUTA  
TXANPIÑOIEKIN  
SASOIKO FRUTA

**17** KCAL.425  
H.C.50 LIP:12 P:25 KM 0

BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN  
BAKAILAOA BIZKAITAR ERARA  
SASOIKO FRUTA

**20** KCAL.716  
H.C.58 LIP:2 P:34 KM 0

BARAZKI MENESTRA  
OILASKO BULARKIA  
PIPERREKIN  
SASOIKO FRUTA

**21** KCAL.698  
H.C.75 LIP:23 P:30 KM 0

ELTZEKO DILISTAK  
FRANTZIAR TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
EDATEKO JOGURTA  
SASOIKO FRUTA

**22** KCAL.781  
H.C.104 LIP:20 P:36 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA  
PIPERRADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**23** KCAL.829  
H.C.90 LIP:30 P:33 EKO

MAKARROIAK NAPOLITANA ERARA  
TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN  
SASOIKO FRUTA

**24** KCAL.725  
H.C.114 LIP:12 P:19 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA  
URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL  
ARRAUTZAK LETXUGAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**27** KCAL.530  
H.C.91 LIP:2 P:11 EKO

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN  
PASTA ENTSALADA  
SASOIKO FRUTA

**28** KCAL.570  
H.C.64 LIP:7 P:27 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN  
BAKAILAOA LABEAN  
DONOSTIARRA SALTSAN  
SASOIKO FRUTA

**29** KCAL.874  
H.C.73 LIP:38 P:51 KM 0

3 DELIZIADUN ARROZA  
OILASKO IZTER ERREA  
TXIPS PATATEKIN  
JOGURTA  
SASOIKO FRUTA

**30** KCAL.576  
H.C.69 LIP:24 P:17 KM 0

KALABAZA PUREA  
HEGAZTI SALTIXIXAK  
LETXUGAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**31** KCAL.967  
H.C.80 LIP:42 P:49 KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN  
TXERRI XOLOMO FRESKOA ENPATATUA  
PIPERRADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**1** KCAL.566  
H.C.73 LIP:7 P:17 KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON LECHUGA  
YOGUR  
FRUTA DE TEMPORADA

**2** KCAL.762  
H.C.103 LIP:24 P:22 KM 0

ARROZ TRES DELICIAS  
ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA CASERA  
FRUTA DE TEMPORADA

**3** KCAL.752  
H.C.88 LIP:24 P:38 KM 0

GARBANZOS GUISADOS  
LOMO DE CERDO ADOBADO CON PIMIENTOS CONFITADOS  
FRUTA DE TEMPORADA

**6** KCAL.802  
H.C.117 LIP:17 P:29 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS  
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**7** KCAL.752  
H.C.75 LIP:20 P:23 KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO  
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CASERA  
FRUTA DE TEMPORADA

**8** KCAL.750  
H.C.90 LIP:20 P:39 KM 0

SALMÓN REBOZADO CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**9** KCAL.600  
H.C.69 LIP:22 P:14 EKO

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS  
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FRUTA DE TEMPORADA

**10** KCAL.915  
H.C.63 LIP:14 P:20 KM 0

CREMA DE CALABACÍN  
GUISANTES CON JAMÓN  
POLLO ESTOFADO  
NATILLA VAINILLA  
FRUTA DE TEMPORADA

**13**

**14** KCAL.656  
H.C.100 LIP:12 P:31 EKO

ESPIRALES CON TOMATE CASERO  
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

**15** KCAL.590  
H.C.67 LIP:7 P:15 KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PIMIENTOS CARAMELIZADOS  
YOGUR  
FRUTA DE TEMPORADA

**16** KCAL.753  
H.C.96 LIP:21 P:27 KM 0

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE CERDO REBOZADO CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**17** KCAL.425  
H.C.50 LIP:12 P:25 KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
BACALAO A LA VIZCAÍNA  
FRUTA DE TEMPORADA

**20** KCAL.716  
H.C.58 LIP:2 P:34 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS  
PECHUGA DE POLLO CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA

**21** KCAL.698  
H.C.75 LIP:23 P:30 KM 0

LENTEJAS GUISADAS  
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA  
YOGUR BEBIBLE  
FRUTA DE TEMPORADA

**22** KCAL.781  
H.C.104 LIP:20 P:36 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
MERLUZA REBOZADA CON PIPERRADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**23** KCAL.829  
H.C.90 LIP:30 P:33 EKO

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**24** KCAL.725  
H.C.114 LIP:12 P:19 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA  
CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON BECHAMEL CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**27** KCAL.530  
H.C.91 LIP:2 P:11 EKO

SOPA CASERA DE FIDEOS  
ENSALADA DE PASTA  
FRUTA DE TEMPORADA

**28** KCAL.570  
H.C.64 LIP:7 P:27 KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA  
BACALAO AL HORNO EN SALSA DONOSTIARRA  
FRUTA DE TEMPORADA

**29** KCAL.874  
H.C.73 LIP:38 P:51 KM 0

ARROZ TRES DELICIAS  
MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS CHIPS  
YOGUR  
FRUTA DE TEMPORADA

**30** KCAL.576  
H.C.69 LIP:24 P:17 KM 0

PURÉ DE CALABAZA  
SALCHICHAS DE AVE CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**31** KCAL.967  
H.C.80 LIP:42 P:49 KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA  
LOMO FRESCO DE CERDO EMPANADO CON PIPERRADA  
FRUTA DE TEMPORADA

## 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 bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integralka 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
<b>COMIDA</b> ☀️	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
<b>CENAS</b> 🌙	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

3

KCAL.755  
H.C.111 LIP.23 P.21

ARROZA ETXEO TOMATEAREKIN  
PATATA TORTILA LABEAN  
PERRETXIKO BARATXURIEKIN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

4

KCAL.695  
H.C.92 LIP.21 P.27

GARBATZU GISATUAK  
URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL  
ARRAUTZAK LETXUGAREKIN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

5

KCAL.589  
H.C.52 LIP.13 P.33

BARAZKI PUREA  
OILASKO GISATUA  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

6

KCAL.748  
H.C.73 LIP.30 P.43

ESPAGETIAK ETXEO TOMATEREKIN  
TXERRI XOLOMO FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

7

KCAL.531  
H.C.45 LIP.10 P.30

BARAZKI PUREA  
LEGATZA LABEAN  
KOKKERA SALTSAN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

10

KCAL.623  
H.C.57 LIP.11 P.53

DILISTA BARAZKITXOEKIN  
IZOKINA LIMOI SALTSAN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

11

KCAL.723  
H.C.48 LIP.33 P.26

KALABAZIN KREMA  
TXERRI PERNILA  
TOMATE XERRATUAREKIN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

12

KCAL.687  
H.C.86 LIP.20 P.23

PATATAK ERRIOXAR ERARA  
URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK  
LETXUGAREKIN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

13

KCAL.552  
H.C.74 LIP.9 P.37

ARROZA BARAZKIEKIN  
OILASKO BULARKIA  
PIPER KONFITATUEKIN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

14

KCAL.588  
H.C.40 LIP.32 P.20

ETXEO BARAZKI ZOPA FIDEOEKIN  
HEGAZTI SALTIXITXAK  
PERRETXIKO BARATXURIEKIN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

17

KCAL.577  
H.C.33 LIP.6 P.34

BARAZKI MENESTRA  
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA  
PIPERREKIN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

18

KCAL.641  
H.C.80 LIP.25 P.21

MAKARROIAK ETXEO TOMATEREKIN  
FRANTZIAR TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

19

KCAL.724  
H.C.61 LIP.24 P.41

ELTZEKO DILISTAK  
PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA  
TXANPIÑOIEKIN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

20

KCAL.812  
H.C.43 LIP.34 P.48

BARAZKI PUREA  
OILASKO IZTER ERREA  
LETXUGAREKIN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

21

KCAL.656  
H.C.65 LIP.22 P.46

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA  
PATATEKIN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

24

KCAL.711  
H.C.67 LIP.23 P.19

ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN  
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXXAK  
ENTSALADAREKIN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

25

KCAL.634  
H.C.49 LIP.22 P.22

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN  
HARAGI ALBONDIGA  
ETXEO SALTSAN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

26

KCAL.797  
H.C.79 LIP.12 P.18

PORRUSALDA  
PATATA TORTILA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

27

KCAL.631  
H.C.83 LIP.15 P.39

ESPIRALAK ETXEO TOMATEREKIN  
INDIOILAR GISATUA  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

28

KCAL.664  
H.C.57 LIP.25 P.44

DILISTAK BARAZKIEKIN  
BAKAILAOA LABEAN  
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN  
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**3** KCAL.755  
H.C.111 LIP.23 P.21 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**4** KCAL.695  
H.C.92 LIP.21 P.27 KM 0

GARBANZOS GUISADOS  
CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON  
BECHAMEL CON LECHUGA  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**5** KCAL.589  
H.C.52 LIP.13 P.33 KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
POLLO GUISADO  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**6** KCAL.748  
H.C.73 LIP.30 P.43 EKO KM 0

ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO  
LOMO FRESCO DE CERDO  
CON ENSALADA  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**7** KCAL.531  
H.C.45 LIP.10 P.30 KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
MERLUZA AL HORNO  
EN SALSA KOXKERA  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**10** KCAL.623  
H.C.57 LIP.11 P.53 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS  
SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**11** KCAL.723  
H.C.48 LIP.33 P.26 KM 0

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE PERNIL  
CON TOMATE LAMINADO  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**12** KCAL.687  
H.C.86 LIP.20 P.23 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA  
FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO  
CON LECHUGA  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**13** KCAL.552  
H.C.74 LIP.9 P.37 KM 0

ARROZ CON VERDURAS  
PECHUGA DE POLLO  
CON PIMIENTOS CONFITADOS  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**14** KCAL.588  
H.C.40 LIP.32 P.20 EKO KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE  
SOPA CASERA DE VERDURAS CON FIDEOS  
SALCHICHAS DE AVE  
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**17** KCAL.577  
H.C.33 LIP.6 P.34 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS  
LOMO DE CERDO ADOBADO  
CON PIMIENTOS  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**18** KCAL.641  
H.C.80 LIP.25 P.21 EKO KM 0

MACARRONES CON TOMATE CASERO  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**19** KCAL.724  
H.C.61 LIP.24 P.41 KM 0

LENTEJAS GUISADAS  
FILETE DE PERNIL EMPANADO  
CON CHAMPIÑONES  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**20** KCAL.812  
H.C.43 LIP.34 P.48 KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON LECHUGA  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**21** KCAL.656  
H.C.65 LIP.22 P.46 KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS  
MERLUZA REBOZADA  
CON PATATAS  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**24** KCAL.711  
H.C.67 LIP.23 P.19 KM 0

GUISANTES CON REFRITO  
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO  
CON ENSALADA  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**25** KCAL.634  
H.C.49 LIP.22 P.22 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA  
ALBÓNDIGAS MIXTAS  
EN SALSA CASERA  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**26** KCAL.797  
H.C.79 LIP.12 P.18 KM 0

PORRUSALDA  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON ENSALADA  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**27** KCAL.631  
H.C.83 LIP.15 P.39 EKO KM 0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO  
PAVO GUISADO  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**28** KCAL.664  
H.C.57 LIP.25 P.44 KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA  
BACALAO AL HORNO  
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

 Proteína vegetal

## 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 bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integralka 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
<b>COMIDA</b> ☀️	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
<b>CENAS</b> 🌙	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

**3** KCAL.842  
H.C.132 LIP.25 P.17 


ARROZA ETXEO TOMATEAREKIN  
/  
/  
**URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK**  
LETXUGAREKIN  
   
SASOIKO FRUTA


## ASTEARTEA

**4** KCAL.773  
H.C.94 LIP.28 P.28 


GARBATZU GISATUAK  
/ ENTSALADA MISTOA  
 /   
PATATA TORTILA LABEAN  
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN  
   
JOGURTA  





## ASTEAZKENA

**5** KCAL.659  
H.C.61 LIP.11 P.33 



AZALOREA OLIO ERREAZ  
/ BARAZKI PUREA  
/  
  
OILASKO GISATUA  
SASOIKO FRUTA




## OSTEGUNA



**6** KCAL.952  
H.C.103 LIP.38 P.44 




**PASTA (GLUTEN GABEA) NAPOLITANA ERARA**  
/  
 /   
TXERRI XOLOMO FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
  
SASOIKO FRUTA


## OSTIRALA




**7** KCAL.666  
H.C.75 LIP.13 P.28  



LEKAK OLIO ERREAZ  
/ BARAZKI PUREA  
 /   
LEGATZA LABEAN  
KOKKERA SALTSAN  
  
SASOIKO FRUTA




**10** KCAL.492  
H.C.65 LIP.3 P.35  


**BORRAJA BARATXURI-OLIO ERREAREKIN**  
/  
 /   
IZOKINA LIMOI SALTSAN  
  
SASOIKO FRUTA

**11** KCAL.788  
H.C.70 LIP.31 P.23 



KALABAZIN KREMA  
/ ZERBAK PATATAREKIN  
 /   
TXERRI PERNILA  
TOMATE XERRATUAREKIN  
  
SASOIKO FRUTA





**12** KCAL.800  
H.C.102 LIP.24 P.22  




PATATAK ERRIOXAR ERARA  
/  
/  
**URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK**  
LETXUGAREKIN  
   
EDATEKO JOGURTA  



**13** KCAL.655  
H.C.96 LIP.7 P.34 


OILASKO ETA BARAZKI PAELLA  
/  
/  
OILASKO BULARKIA  
PIPER KONFITATUEKIN  
SASOIKO FRUTA






**14** KCAL.653  
H.C.62 LIP.30 P.17  

**ETXEO BARAZKI ZOPA GLUTEN GABEKO FIDEOEKIN**  
/ LANDA ENTSALADA  
 /   
HEGAZTI SALTIXTAK  
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN  
   
SASOIKO FRUTA


**17** KCAL.642  
H.C.65 LIP.4 P.31   


BARAZKI MENESTRA  
/ KALABAZA KREMA  
/  
  
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA  
PIPERREKIN  
SASOIKO FRUTA



**18** KCAL.798  
H.C.85 LIP.38 P.27 



**PASTA (GLUTEN GABEA) BOLONESA ERARA**  
/  
 /   
FRANTZIAR TORTILA  
ENTSALADAREKIN  
   
JOGURTA  




**19** KCAL.784  
H.C.70 LIP.21 P.27 



ZERBAK PATATAREKIN  
/  
/  
  
**TXERRI PERNILA**  
TXANPIÑOIEKIN  
SASOIKO FRUTA




**20** KCAL.877  
H.C.65 LIP.32 P.45 


BARAZKI PUREA  
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ  
 /   
OILASKO IZTER ERREA  
LETXUGAREKIN  
SASOIKO FRUTA





**21** KCAL.727  
H.C.87 LIP.23 P.36  


GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
/ ENTSALADA ILUSTRATUA  
/  
  
**LEGATZA LABEAN**  
PATATEKIN  
  
SASOIKO FRUTA





**24** KCAL.801  
H.C.79 LIP.30 P.14  


ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN  
/ KALABAZIN PUREA  
/  
  
**URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK**  
ENTSALADAREKIN  
   
SASOIKO FRUTA





**25** KCAL.699  
H.C.71 LIP.20 P.19 



BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN  
/ **PASTA ENTSALADA GLUTEN GABEA**  
 /    
HARAGI ALBONDIGA  
ETXEO SALTSAN  
  
SASOIKO FRUTA



**26** KCAL.862  
H.C.101 LIP.10 P.15 

PORRUSALDA  
/  
/  
  
PATATA TORTILA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
    
SASOIKO FRUTA

**27** KCAL.719  
H.C.78 LIP.28 P.36 

**PASTA (GLUTEN GABEA) KARBONARA ERARA**  
/  
/  
  /   
INDIOILAR GISATUA  
TXOKOLATE NATILLA  


**28** KCAL.865  
H.C.102 LIP.17 P.25  

**ESPINAKAK PATATAREKIN**  
/  
/  
  
BAKAILAOA LABEAN  
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN  
  
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**3** KCAL.842  
H.C.132 LIP:25 P:17 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
/  
/  
**CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN**  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**4** KCAL.773  
H.C.94 LIP:28 P:28 KM 0

GARBANZOS GUISADOS  
/ ENSALADA MIXTA  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
YOGUR

**5** KCAL.659  
H.C.61 LIP:11 P:33 KM 0

COLIFLOR CON REFRITO  
/ PURÉ DE VERDURAS  
/  
POLLO GUISADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**6** KCAL.952  
H.C.103 LIP:38 P:44 KM 0

**PASTA SIN GLUTEN NAPOLITANA**  
/  
/  
LOMO FRESCO DE CERDO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**7** KCAL.666  
H.C.75 LIP:13 P:28 KM 0

VAINAS CON REFRITO  
/ PURÉ DE VERDURAS  
/  
MERLUZA AL HORNO  
EN SALSA KOXKERA  
FRUTA DE TEMPORADA

**10** KCAL.492  
H.C.65 LIP:3 P:35 KM 0

**BORRAJA AL AJILLO**  
/  
/  
SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN  
FRUTA DE TEMPORADA

**11** KCAL.788  
H.C.70 LIP:31 P:23 KM 0

CREMA DE CALABACÍN  
/ ACELGAS CON PATATAS  
/  
FILETE DE PERNIL  
CON TOMATE LAMINADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**12** KCAL.800  
H.C.102 LIP:24 P:22 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA  
/  
/  
**CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN**  
CON LECHUGA  
YOGUR BEBIBLE

**13** KCAL.655  
H.C.96 LIP:7 P:34 KM 0

PAELLA DE POLLO Y VERDURAS  
/  
/  
PECHUGA DE POLLO  
CON PIMIENTOS CONFITADOS  
FRUTA DE TEMPORADA

**14** KCAL.653  
H.C.62 LIP:30 P:17 KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE  
**SOPA CASERA DE VERDURAS CON FIDEOS SIN GLUTEN**  
/ ENSALADA CAMPERA  
/  
SALCHICHAS DE AVE  
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FRUTA DE TEMPORADA

**17** KCAL.642  
H.C.55 LIP:4 P:31 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS  
/ CREMA DE CALABAZA  
/  
LOMO DE CERDO ADOBADO  
CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA

**18** KCAL.798  
H.C.85 LIP:38 P:27 KM 0

**PASTA SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA**  
/  
/  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
YOGUR

**19** KCAL.784  
H.C.70 LIP:21 P:27 KM 0

ACELGAS CON PATATAS  
/  
/  
**FILETE DE PERNIL**  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**20** KCAL.877  
H.C.65 LIP:32 P:45 KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
/ BRÓCOLI CON REFRITO  
/  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**21** KCAL.727  
H.C.87 LIP:23 P:36 KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS  
/ ENSALADA ILUSTRADA  
/  
**MERLUZA AL HORNO**  
CON PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**24** KCAL.801  
H.C.79 LIP:30 P:14 KM 0

GUISANTES CON REFRITO  
/ PURÉ DE CALABACÍN  
/  
**CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN**  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**25** KCAL.699  
H.C.71 LIP:20 P:19 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA  
/ **ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN**  
/  
ALBÓNDIGAS MIXTAS  
EN SALSA CASERA  
FRUTA DE TEMPORADA

**26** KCAL.862  
H.C.101 LIP:10 P:15 KM 0

PORRUSALDA  
/  
/  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**27** KCAL.719  
H.C.78 LIP:28 P:36 KM 0

**PASTA SIN GLUTEN CARBONARA**  
/  
/  
PAVO GUISADO  
NATILLA CHOCOLATE

**28** KCAL.865  
H.C.102 LIP:17 P:25 KM 0

**ESPINACAS CON PATATAS**  
/  
/  
BACALAO AL HORNO  
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL  
FRUTA DE TEMPORADA

Proteína vegetal

## 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 bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integralka 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
<b>COMIDA</b> ☀	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
<b>CENAS</b> 🌙	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.