

ASTELEHENA

2 KCAL.841
H.C.95 LIP:30 P:38 

3 DELIZIADUN ARROZA
/
 /
 TXERRI XOLOMO FRESKOA
 ENTSALADAREKIN

 SASOIKO FRUTA

ASTEARTEA

3 KCAL.450
H.C.53 LIP:18 P:16 

KALABAZA PUREA
/ PISTOA
 /
 FRANTZIAR TORTILA
 TXIPS PATATEKIN

 JOGURTA


ASTEAZKENA

4 KCAL.702
H.C.88 LIP:13 P:47 

DILISTA ERREGOSIAK
/
 /
 LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
 PIPERRADAREKIN
   
 SASOIKO FRUTA

OSTEGUNA

5 KCAL.870
H.C.110 LIP:6 P:17 

PORRUSALDA
/ AZENARIO KREMA
 
 URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
 LETXUGAREKIN
     
 SASOIKO FRUTA

OSTIRALA

6 KCAL.999
H.C.90 LIP:39 P:58 

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN
/ PASTA ENTSALADA
 /   
 OILASKO IZTER ERREA
 TXANPIÑOIEKIN
 SASOIKO FRUTA

9 KCAL.879
H.C.84 LIP:19 P:29 

BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ KALABAZIN PUREA
 / 
 HANBURGESA
 ESPAINIAR SALTSAN

 SASOIKO FRUTA

10 KCAL.660
H.C.99 LIP:9 P:30 

LANDAKO ARROZA
/
 BAKAILAOA LABEAN
 PIPERRADAREKIN

 SASOIKO FRUTA

11 KCAL.634
H.C.86 LIP:10 P:14 

ASKOTARIKO BARAZKI PUREA
/ BARAZKI MENESTRA
 /
 URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK
 LETXUGAREKIN
    
 SASOIKO FRUTA

12 KCAL.675
H.C.70 LIP:31 P:27 

ESPAGETIAK NAPOLITANA ERARA
/
  /
 HEGAZTI SALTXTXAK
 KETCHUP-AREKIN
 
 TXOKOLATE NATILLA


13 KCAL.885
H.C.89 LIP:36 P:34 

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
 /
 TXERRI PERNILA
 TXANPIÑOIEKIN
 SASOIKO FRUTA

16

17

18 KCAL.969
H.C.76 LIP:15 P:31 

ILARRAK URDAIAZPIKOAREKIN
/ ASKOTARIKO BARAZKI PUREA
 /
 PATATA TORTILA LABEAN
 PISTOAREKIN
 
 JOGURTA


19 KCAL.522
H.C.65 LIP:7 P:31 

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
/ ENTSALADA MISTOA
   
 OILASKO BULARKIA
 PIKILLO SALTSAN
 SASOIKO FRUTA

20 KCAL.776
H.C.94 LIP:17 P:45 

MAKARROIAK KARBONARA ERARA
/
    /
 HEGALUZEA TOMATEAREKIN
 PIPERRADAREKIN

 SASOIKO FRUTA

23 KCAL.672
H.C.61 LIP:15 P:21 

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
/ 4 BARAZKIEKIN PUREA
/
 HARAGI ALBONDIGA
 EHIZA SALTSAN

 SASOIKO FRUTA

24 KCAL.507
H.C.69 LIP:11 P:16 

BARBARRUN TXURI GISATUAK
/ ENTSALADA MISTOA
 / 
 PATATA TORTILA LABEAN
 TXANPIÑOIEKIN
 
 EDATEKO JOGURTA


25 KCAL.824
H.C.87 LIP:27 P:26 

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/
 /
 TXERRI GISATUA
 SASOIKO FRUTA

26 KCAL.762
H.C.115 LIP:19 P:24 

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
 /
 URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL
 ARRAUTZAK LETXUGAREKIN
     
 SASOIKO FRUTA

27 KCAL.805
H.C.103 LIP:28 P:29 

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/
 SASOIKO ARRAIN FRESKOA
 BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN

 SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

KCAL.841
 H.C.95 LIP.30 P.38

ARROZ TRES DELICIAS
 /
 LOMO FRESCO DE CERDO
 CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

3

KCAL.450
 H.C.53 LIP.18 P.16

PURÉ DE CALABAZA
 / PISTO
 TORTILLA FRANCESA
 CON PATATAS CHIPS
 YOGUR

4

KCAL.702
 H.C.88 LIP.13 P.47

ESTOFADO DE LENTEJAS
 /
 MERLUZA REBOZADA
 CON PIPERRADA
 FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL.870
 H.C.110 LIP.6 P.17

PORRUSALDA
 / CREMA DE ZANAHORIA
 LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
 CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

6

KCAL.999
 H.C.90 LIP.39 P.58

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
 / ENSALADA DE PASTA
 MUSLO DE POLLO ASADO
 CON CHAMPIÑONES
 FRUTA DE TEMPORADA

9

KCAL.879
 H.C.84 LIP.19 P.29

BRÓCOLI CON REFRITO
 / PURÉ DE CALABACÍN
 HAMBURGUESA
 EN SALSA ESPAÑOLA
 FRUTA DE TEMPORADA

10

KCAL.660
 H.C.99 LIP.9 P.30

ARROZ CAMPESTRE
 /
 BACALAO AL HORNO
 CON PIPERRADA
 FRUTA DE TEMPORADA

11

KCAL.634
 H.C.86 LIP.10 P.14

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
 / MENESTRA DE VERDURAS
 FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO
 CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.675
 H.C.70 LIP.31 P.27

ESPAGUETIS NAPOLITANA
 /
 SALCHICHAS DE AVE
 CON KETCHUP
 NATILLA CHOCOLATE

13

KCAL.885
 H.C.89 LIP.36 P.34

GARBANZOS CON VERDURAS
 / ENSALADA ILUSTRADA
 FILETE DE PERNIL
 CON CHAMPIÑONES
 FRUTA DE TEMPORADA

16

17

18

KCAL.969
 H.C.76 LIP.15 P.31

GUISANTES CON JAMÓN
 / PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO
 CON PISTO
 YOGUR

19

KCAL.522
 H.C.65 LIP.7 P.31

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
 / ENSALADA MIXTA
 PECHUGA DE POLLO
 EN SALSA PIQUILLO
 FRUTA DE TEMPORADA

20

KCAL.776
 H.C.94 LIP.17 P.45

MACARRONES A LA CARBONARA
 /
 ATÚN CON TOMATE
 CON PIPERRADA
 FRUTA DE TEMPORADA

23

KCAL.672
 H.C.61 LIP.15 P.21

COLIFLOR AL PIMENTÓN
 / PURÉ DE 4 VERDURAS
 ALBÓNDIGAS MIXTAS
 EN SALSA CAZADORA
 FRUTA DE TEMPORADA

24

KCAL.507
 H.C.69 LIP.11 P.16

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
 / ENSALADA MIXTA
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO
 CON CHAMPIÑONES
 YOGUR BEBIBLE

25

KCAL.824
 H.C.87 LIP.27 P.26

PATATAS A LA RIOJANA
 /
 GUISO DE CERDO
 FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.762
 H.C.115 LIP.19 P.24

GARBANZOS CON VERDURAS
 / ENSALADA ILUSTRADA
 CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON
 BECHAMEL CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.805
 H.C.103 LIP.28 P.29

ARROZ CON TOMATE CASERO
 /
 PESCADO FRESCO DE TEMPORADA
 CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
 FRUTA DE TEMPORADA

Proteína vegetal

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

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 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	6	7
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.