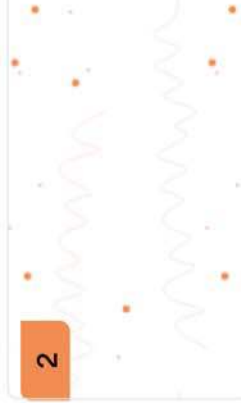


ASTELEHENEA

2



ASTEARTEA

3



ASTEAZKENA

4



OSTEGUNA

5



OSTIRALA

6



9



10

KCAL 689
HC:102 LIP:6 P:6

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXXAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

0

11

KCAL 511
HC:49 LIP:27 P:15

ENTSALADA MISTOA
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
JOGURTA

0

12

KCAL 787
HC:103 LIP:27 P:30

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
BAKAILAOA LABEAN
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
SASOIKO FRUTA

0

13

KCAL 718
HC:80 LIP:19 P:41

DILISTA BARAZKITXOEKIN
INDIOILAR ERREGOSIA
SASOIKO FRUTA

16



17

KCAL 624
HC:72 LIP:10 P:39

LANDAKO ARROZA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
MAIONESA ETA LIMOIAREKIN
JOGURTA

0

18

KCAL 661
HC:90 LIP:16 P:16

GARBATZU GISATUAK
ARRAUTZA FRIJITUA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

0

19

KCAL 843
HC:81 LIP:24 P:25

KALABAZIN PUREA
HAMBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

0

20

KCAL 998
HC:89 LIP:40 P:49

PASTA ENTSALADA
OILASKO IZTER ERREA
PEPTORIA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

0

23



24

KCAL 717
HC:82 LIP:14 P:47

DILISTAK TXORIZOAREKIN
OILASKO BULARKIA
TXANPINOIAK TIPULAZTATUEKIN
SASOIKO FRUTA

0

25

KCAL 706
HC:83 LIP:4 P:18

BARAZKI MENEESTRA
ARRAUTZAK BEXAMELAREKIN
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

0

26

KCAL 669
HC:67 LIP:17 P:48

MAKARROIAK KARBONARA ERARA
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAKIN
JOGURTA

0

27

KCAL 450
HC:67 LIP:6 P:6

ETXEKO BARAZKI ZOPA FIDEOEKIN
BARBARRUN TXURI GISATUAK
SASOIKO FRUTA

0

30



30

KCAL 764
HC:101 LIP:20 P:27

PAELLA MISTOA
HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA



LUNES



2



9

16 **KCAL.740**
HC.64 LIP.21 P.24
VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA
FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON CHAMPINONES
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES



3

10 **KCAL.689**
HC.102 LIP.6 P.16
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

17 **KCAL.624**
HC.72 LIP.10 P.39
ARROZ CAMPESTRE
MERLUZA REBOZADA
CON MAYONESA Y LIMÓN
YOGUR

MIÉRCOLES



4

11 **KCAL.511**
HC.49 LIP.27 P.15
ENSALADA MIXTA
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
YOGUR

18 **KCAL.661**
HC.90 LIP.16 P.16
GARBANZOS GUISADOS
HUEVOS FRITOS
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES



5

12 **KCAL.787**
HC.103 LIP.27 P.30
ARROZ CON TOMATE CASERO
BACALAO AL HORNO
CON REFRIITO DE AJO Y PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

19 **KCAL.843**
HC.81 LIP.24 P.25
PURÉ DE CALABACÍN
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES



6

13 **KCAL.718**
HC.80 LIP.19 P.41
LENTEJAS CON VERDURITAS
PAVO ESTOFADO
FRUTA DE TEMPORADA

20 **KCAL.988**
HC.89 LIP.40 P.49
ENSALADA DE PASTA
MUSLO DE POLLO ASADO
EN PEPITORIA
FRUTA DE TEMPORADA

23 **KCAL.740**
HC.55 LIP.26 P.34
PURÉ DE 4 VERDURAS
LOMO FRESCO DE CERDO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

30 **KCAL.764**
HC.101 LIP.20 P.27
PAELLA MIXTA
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

24 **KCAL.717**
HC.82 LIP.14 P.47
LENTEJAS CON CHORIZO
PECHUGA DE POLLO
CON CHAMPINON ENCEBOLLADO
FRUTA DE TEMPORADA

25 **KCAL.706**
HC.83 LIP.4 P.18
MENESTRA DE VERDURAS
HUEVOS CON BECHAMEL
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

26 **KCAL.969**
HC.67 LIP.17 P.48
MACARRONES A LA CARBONARA
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
YOGUR

27 **KCAL.450**
HC.67 LIP.6 P.6
EGUN BERDEA-DIA VERDE
SOPA CASERA DE VERDURAS CON FIDEOS
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
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



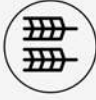
Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integrala

Menu bakoitzak 40g-ko ogi batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integrala izaten da

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

Egunak

BAZKARIAK



Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5

Patata
Txekorra
Fruta

6

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

AFARIAK



Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2

Patata
Arrain urdina
Fruta

3

Barazkia
Txekorra
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 beharkoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

askora.eus



ALÉRGENOS



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuetes



Soja



Altramucos



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

EN TODOS NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Opción sostenible



Productores locales



Pescado azul



Km 0



Pescado fresco



Errigora



Huevos frescos



Ecológico



Integral

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

1
2
3
4
5
6
7

1
2
3
4
5
6
7

Días



1
2
3
4
5
6
7

1
2
3
4
5
6
7

1
2
3
4
5
6
7

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.

askora.eus

