

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

KCAL.604
HC.62 LIP:16 P:44

ESTOFADO DE LENTEJAS
BACALAO AL HORNO
EN SALSA VIZCAINA
YOGUR



0

2

KCAL.722
HC.103 LIP:10 P:15

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CALABACÍN SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA



0

3

KCAL.1012
HC.104 LIP:42 P:49

ARROZ CON TOMATE CASERO
MUSLO DE POLLO ASADO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA



0

4



7

KCAL.825
HC.89 LIP:27 P:28

LENTEJAS CON VERDURITAS
SALCHICHAS
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA



0

15

KCAL.673
HC.86 LIP:11 P:40

LENTEJAS GUISADAS
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA



0

16

KCAL.590
HC.67 LIP:7 P:15

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



0

17

KCAL.520
HC.62 LIP:9 P:28

SOPA CASERA DE FIDEOS
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA



0

18

KCAL.664
HC.97 LIP:16 P:30

PASTA CON TOMATE CASERO
BACALAO REBOZADO
CON CHAMPINONES
FRUTA DE TEMPORADA



0

21

KCAL.695
HC.17 LIP:14 P:15

ARROZ TRES DELICIAS
CROQUETAS DE JAMÓN
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA



0

22

KCAL.716
HC.85 LIP:13 P:28

MENESTRA DE VERDURAS
TERNERA GUISADA
FRUTA DE TEMPORADA



0

23

KCAL.535
HC.51 LIP:16 P:31

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
MERLUZA REBOZADA
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA



0

24

KCAL.678
HC.76 LIP:11 P:46

ESPAGUETIS NAPOLITANA
PECHUGA DE POLLO
CON PIMIENTOS
YOGUR



0

25

KCAL.560
HC.79 LIP:12 P:20

LENTEJAS CON VERDURITAS
HUEVOS FRITOS
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA



0

28

KCAL.805
HC.126 LIP:15 P:26

EGUN BERDEA-DÍA VERDE
PURÉ DE VERDURAS
PASTA CON BOLONESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA



0

29

KCAL.673
HC.89 LIP:14 P:39

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



0

30

KCAL.868
HC.60 LIP:32 P:45

VAINAS AL PIMENTÓN
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA



0

31

KCAL.677
HC.82 LIP:22 P:25

PAELLA DE VERDURAS
ALBONDIGAS MIXTAS
EN SALSA CASERA
YOGUR



0

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

KCAL.604
HC.82 LIP.16 P.44

DILISTA ERREGOSIAK
BAKAILAOA LABEAN
BIZKAITAR SALTSAN
JOGURTA

0

8

KCAL.906
HC.112 LIP.16 P.15

PORRUPATATA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXXAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

0

15

KCAL.673
HC.86 LIP.11 P.40

ELITZEKO DILISTAK
LEGATZA LABEAN
SAL TSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

0

22

KCAL.716
HC.55 LIP.13 P.28

BARAZKI MENE STRA
TXAHALKI GISATUA
SASOIKO FRUTA

0

29

KCAL.673
HC.89 LIP.14 P.39

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN
BAKAILAOA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

0

2

KCAL.722
HC.103 LIP.10 P.15

BARAZKI PUREA
PATATA TORTILA LABEAN
KALABAZIN SALTEATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

0

9

KCAL.734
HC.89 LIP.15 P.45

KIRIBILKIAK KARBONARA ERARA
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN
SASOIKO FRUTA

0

16

KCAL.590
HC.87 LIP.7 P.15

4 BARAZKIETAKO PUREA
PATATA TORTILA LABEAN
PIPER KARMELITZATUEKIN
JOGURTA

0

23

KCAL.535
HC.51 LIP.16 P.31

BARBARRUN TXURI GISATUAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

0

30

KCAL.868
HC.60 LIP.32 P.45

LEKAK PIERRAUTSETAN
OILASKO IZTER ERREA
TXIPS PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

0

3

KCAL.1012
HC.104 LIP.42 P.49

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
OILASKO IZTER ERREA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

0

10

KCAL.793
HC.93 LIP.30 P.19

PATATAK ERRIOXAR ERARA
FRANTZIAR TORTILA
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

0

17

KCAL.520
HC.62 LIP.9 P.28

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

0

24

KCAL.678
HC.76 LIP.11 P.46

ESPAGETIAK NAPOLITANA ERARA
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
JOGURTA

0

31

KCAL.677
HC.82 LIP.22 P.25

BARAZKI PAELLA
HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO SALTSAN
JOGURTA

0

4



11

KCAL.396
HC.47 LIP.8 P.8

KALABAZIN KREMA
OILASKO ERREGOSIA
JOGURTA

0

18

KCAL.664
HC.97 LIP.15 P.30

PASTA ETXEKO TOMATEREKIN
BAKAILAOA ARRAUTZEZTATUA
PERRETIXIOEKIN
SASOIKO FRUTA

0

25

KCAL.550
HC.79 LIP.12 P.20

DILISTA BARAZKITXOEKIN
ARRAUTZA FRUITUA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

0

7

KCAL.825
HC.89 LIP.27 P.28

DILISTA BARAZKITXOEKIN
SALTXITXAK
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

14

KCAL.883
HC.80 LIP.19 P.30

BROKOLIA OLIO ERREAZ
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

0

21

KCAL.695
HC.117 LIP.14 P.15

3 DELIZIADUN ARROZA
URDAIAZPIKO KROKETAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

0

28

KCAL.805
HC.126 LIP.5 P.26

BARAZKI PUREA
PASTA BOLOGNESAREKIN BEGETALAREKIN
SASOIKO FRUTA

0

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



Producto de temporada



Opción sostenible



Productores locales



Pescado azul



Km 0



Pescado fresco



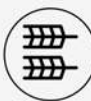
Errigora



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

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

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.

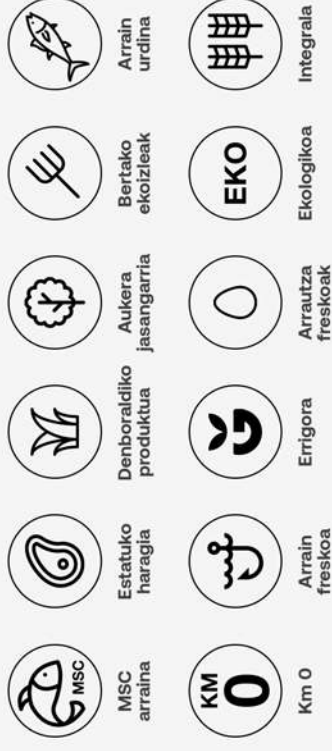
askora.eus



ALÉRGENOS



GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



Menu bakoitzak 40g-ko ogi batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integrala 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
Txekorra
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
Txekorra
Esneki postrea

4

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

Zopa
Haragi txuria
Fruta

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beharreako da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

askora.eus

