

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4 KCAL.690
HC.81 LIP:11 P:17

COLIFLOR CON REFrito
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPiÑONES AL AJILLO

FRUTA DE TEMPORADA

5 KCAL.788
HC.103 LIP:28 P:27

ARROZ CON TOMATE CASERO
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

6 KCAL.551
HC.41 LIP:13 P:32

PURÉ DE 4 VERDURAS
POLLO GUISADO
YOGUR

FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL.705
HC.87 LIP:19 P:39

GARBANZOS GUISADOS
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON LECHUGA

FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.664
HC.90 LIP:9 P:15

VAINAS AL PIMENTÓN
HUEVOS CON BECHAMEL
CON TOMATE LAMINADO

FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.684
HC.63 LIP:11 P:50

LENTEJAS CON CHORIZO
PECHUGA DE POLLO
CON PIMIENTOS
YOGUR

FRUTA DE TEMPORADA

13 KCAL.720
HC.96 LIP:18 P:29

PAELLA DE VERDURAS
PESCADO FRESCO AL HORNO
CON REFrito DE AJO Y PEREJIL

FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.843
HC.81 LIP:24 P:25

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA

FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.808
HC.62 LIP:26 P:17

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS
CON PIMIENTOS CONFITADOS

FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.743
HC.80 LIP:33 P:30

MACARRONES A LA BOLONESA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
YOGUR

FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.966
HC.81 LIP:38 P:60

LENTEJAS CON VERDURITAS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPiÑONES

FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.684
HC.86 LIP:13 P:38

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA REBOZADA
CON LIMÓN

FRUTA DE TEMPORADA

25 KCAL.856
HC.92 LIP:15 P:12

PORRUSALDA
CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.618
HC.63 LIP:3 P:36

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.792
HC.79 LIP:12 P:32

BROCOLI CON REFrito DE JAMÓN
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON PIMIENTOS
YOGUR

FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.659
HC.97 LIP:9 P:39

PASTA CON TOMATE CASERO Y QUESO
ESTOFADO DE PAVO
FRUTA DE TEMPORADA

8 KCAL.785
HC.98 LIP:23 P:38

PASTA NAPOLITANA
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA KOXKERA

FRUTA DE TEMPORADA

15 KCAL.450
HC.67 LIP:6 P:6

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
SOPA CASERA DE VERDURAS CON FIDEOS
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

FRUTA DE TEMPORADA

22 KCAL.710
HC.64 LIP:21 P:22

PURÉ DE VERDURAS
FILETE DE PERNIL EMPANADO
CON PATATAS CHIPS

FRUTA DE TEMPORADA

29 KCAL.769
HC.87 LIP:26 P:33

LENTEJAS A LA JARDINERA
ALBÓNDIGAS
EN SALSA CASERA

FRUTA DE TEMPORADA

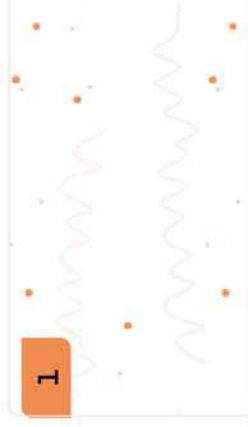
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



1

4 KCAL.690
HC.81 LIP:11 P:17

AZALOREA OILIO ERREAZ
PATATA TORTILA LABEAN
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

5 KCAL.788
HC.103 LIP:28 P:27

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
BAKAILAGA ARRAUTZEZTATUA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

6 KCAL.651
HC.41 LIP:13 P:32

4 BARAZKIETAKO PUREA
OILASKO GISATUA
JOGURTA

7 KCAL.705
HC.87 LIP:19 P:39

GARBATZU GISATUAK
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

8 KCAL.785
HC.98 LIP:23 P:38

PASTA NAPOLITANA ERARA
LEGATZA LABEAN
KOKKERA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

11 KCAL.664
HC.90 LIP:9 P:15

LEKAK PIPERRAUTSETAN
ARRAUTZAK BEXAMELAREKIN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

12 KCAL.684
HC.63 LIP:11 P:50

DILISTAK TXORIZOAREKIN
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
JOGURTA

13 KCAL.720
HC.96 LIP:18 P:29

BARAZKI PAELLA
ARRAINA FRESKOA LABEAN
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
SASOIKO FRUTA

14 KCAL.843
HC.81 LIP:24 P:25

KALABAZIN KREMA
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

15 KCAL.450
HC.67 LIP:6 P:6

ETXEKO BARAZKI ZOPA FIDEOEKIN
BARBARRUN TXURI GISATUAK
SASOIKO FRUTA

18 KCAL.808
HC.62 LIP:26 P:17

BARAZKI MENESTRA
SALTIXITXAK
PIPER KONFITATUEKIN
SASOIKO FRUTA

19 KCAL.743
HC.80 LIP:33 P:30

MAKARROIAK BOLONESA ERARA
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
JOGURTA

20 KCAL.966
HC.81 LIP:38 P:60

DILISTA BARAZKITXOEKIN
OILASKO IZTER ERREA
PERRETXIKOEKIN
SASOIKO FRUTA

21 KCAL.684
HC.86 LIP:13 P:38

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LIMOIAREKIN
SASOIKO FRUTA

22 KCAL.710
HC.64 LIP:21 P:22

BARAZKI PUREA
PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA
TXIPS PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

25 KCAL.856
HC.92 LIP:16 P:12

PORRUSALDA
URDIAZPIKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

26 KCAL.618
HC.63 LIP:3 P:36

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN
SASOIKO FRUTA

27 KCAL.792
HC.76 LIP:12 P:32

BROKOLIA URDAIAZPIKO ETA OILIO ERREAZ
PATATA TORTILA LABEAN
PIPERREKIN
JOGURTA

28 KCAL.659
HC.97 LIP:9 P:39

PASTA ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN
INDIOILAR GISATUA
SASOIKO FRUTA

29 KCAL.769
HC.87 LIP:26 P:33

DILISTAK BARAZKIEKIN
ALBONDIGAS
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

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

COMIDA



1

Pasta /Arroz
Huevo
Fruta

2

Verduras
Cerdo
Postre lácteo

3

Legumbre
Pescado blanco
Fruta

4

Sopa
Carne blanca
Postre lácteo

5

Patata
Ternera
Fruta

6

Verdura
Pescado azul
Postre lácteo

7

Legumbre
Huevo
Fruta

Días

CENAS



1

Verduras
Carne blanca
Postre lácteo

2

Patata
Pescado azul
Fruta

3

Verdura
Ternera
Postre lácteo

4

Pasta/Arroz
Pescado blanco
Fruta

5

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



ALÉRGENOS



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa eta sulfitoak

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraidiko produktua



Aukera jasangarria



Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa

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

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

AFARENTZAKO 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 beharreako da, menua etiketik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

askora.eus

