

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**2** KCAL.546  
H.C.63 LIP:26 P:12 KM 0

ROMANESCU AL AJILLO  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**3** KCAL.640  
H.C.95 LIP:6 P:26 ♻️

ARROZ CAMPESTRE  
BACALAO ENHARINADO  
CON PIPERRADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**4** KCAL.824  
H.C.46 LIP:39 P:47 KM 0

CREMA DE CALABACÍN  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON PATATAS CHIPS  
YOGUR

**5** KCAL.795  
H.C.87 LIP:29 P:44 ♻️

ALUBIAS ROJAS CON BERZA  
LOMO FRESCO DE CERDO  
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FRUTA DE TEMPORADA

**6**

**9** KCAL.668  
H.C.85 LIP:15 P:10 KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**10** KCAL.593  
H.C.98 LIP:4 P:23 EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE  
SOPA CASERA DE VERDURAS CON FIDEOS  
LENTEJAS GUIADAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**11** KCAL.672  
H.C.72 LIP:23 P:41 EKO ♻️

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
MERLUZA AL HORNO  
EN SALSA VERDE  
YOGUR

**12** KCAL.832  
H.C.74 LIP:24 P:38 KM 0 ♻️

BROCOLI CON REFRITO DE JAMÓN  
HAMBURGUESA EN SALSA  
FRUTA DE TEMPORADA

**13** KCAL.721  
H.C.88 LIP:10 P:48 KM 0 ♻️

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

**16** KCAL.751  
H.C.104 LIP:15 P:15 KM 0

VAINAS CON REFRITO  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON TOMATE LAMINADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**17** KCAL.677  
H.C.58 LIP:25 P:44 ♻️

GARBANZOS ESTOFADOS  
MERLUZA REBOZADA  
CON MAYONESA  
YOGUR

**18** KCAL.708  
H.C.52 LIP:19 P:23

COLIFLOR AL PIMENTÓN  
GUISO DE CABEZADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**19** KCAL.737  
H.C.87 LIP:15 P:36 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA  
PECHUGA DE POLLO  
CON PIPERRADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**20** KCAL.792  
H.C.125 LIP:16 P:33 EKO KM 0

PASTA A LA BOLOÑESA  
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**30**

**31**

## 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.