

VIERNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7 KCAL 784
H.C.119 LIP:12 P:29

LENTEJAS GUIADAS
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

8 KCAL 669
H.C.84 LIP:7 P:21

MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES
YOGUR

9 KCAL 677
H.C.96 LIP:24 P:16

SOPA CASERA DE FIDEOS
SALCHICHAS DE AVE
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL 621
H.C.88 LIP:10 P:26

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

13 KCAL 843
H.C.81 LIP:24 P:25

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL 685
H.C.71 LIP:4 P:39

PAELLA DE CARNE
PALOMETA AL HORNO
CON SALSA DE TOMATE NATURAL
NATILLA VAINILLA

15 KCAL 1072
H.C.84 LIP:47 P:53

GARBANZOS ESTOFADOS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL 850
H.C.95 LIP:31 P:34

PASTA NAPOLITANA
BACALAO REBOZADO
CON MAYONESA
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL 673
H.C.71 LIP:16 P:14

VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL 654
H.C.81 LIP:10 P:42

LENTEJAS GUIADAS
COMO DE CERDO ADOBADO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL 649
H.C.97 LIP:6 P:14

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON SALSA DE TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

22 KCAL 666
H.C.72 LIP:21 P:43

MACARRONES GRATINADOS CON QUESO
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA KOXKERA
YOGUR

23 KCAL 713
H.C.76 LIP:6 P:7

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
PORRUSALDA
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL 760
H.C.104 LIP:23 P:28

ARROZ CON TOMATE CASERO
TERNERA GUISADA
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL 691
H.C.73 LIP:15 P:23

BRÓCOLI CON REFRITO
ALBÓNDIGAS MIXTAS
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL 670
H.C.86 LIP:12 P:35

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y
PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

29 KCAL 758
H.C.87 LIP:23 P:37

GARBANZOS CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO EMPANADA
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL 619
H.C.99 LIP:13 P:16

ARROZ TRES DELICIAS
HUEVOS CON BECHAMEL
CON PIMIENTOS CONFITADOS
FLAN

31

Proteina vegetal

ALÉRGENOS



EN TODOS NUESTROS PLATOS



El 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

	1	2	3	4	5	6	7
	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
	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

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