

JUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**1** KCAL 609  
H.C.43 LIP:26 P:19 0

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS  
 🍆 SALCHICHAS DE AVE CON LECHUGA  
 🥛 YOGUR

**2** KCAL 696  
H.C.95 LIP:14 P:44 EKO

PASTA A LA BOLOÑESA  
 🐟 MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL  
 🍎 FRUTA DE TEMPORADA

**3** KCAL 696  
H.C.99 LIP:5 P:19 0

BRÓCOLI CON REFRITO  
 🍆 TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON TOMATE ALIÑADO  
 🍎 FRUTA DE TEMPORADA

**4** KCAL 684  
H.C.85 LIP:3 P:45 0

LENTEJAS GUIADAS  
 🐔 PECHUGA DE POLLO CON PIMIENTOS  
 🍎 FRUTA DE TEMPORADA

**7** KCAL 737  
H.C.82 LIP:20 P:19 0

PAVAINAS CON REFRITO  
 🍆 ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA  
 🍎 FRUTA DE TEMPORADA

**8** KCAL 734  
H.C.89 LIP:15 P:45 EKO

ESPIRALES A LA CARBONARA  
 🍆 PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE  
 🍎 FRUTA DE TEMPORADA

**9** KCAL 598  
H.C.69 LIP:18 P:19 0

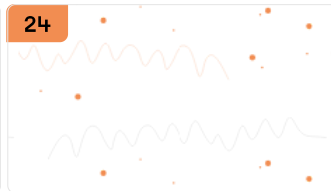
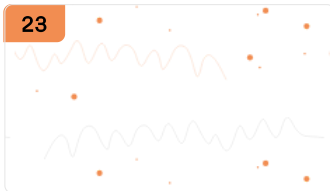
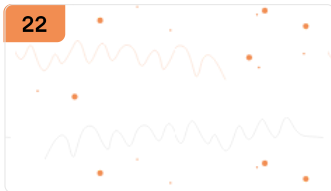
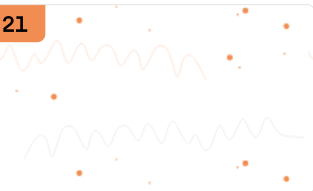
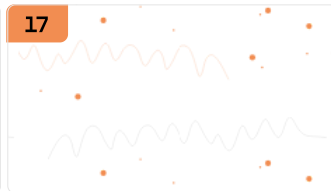
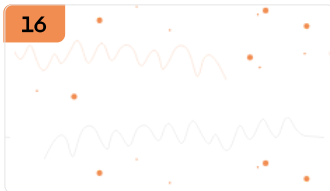
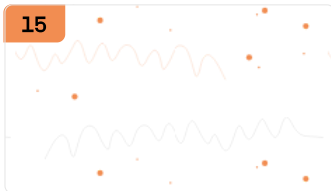
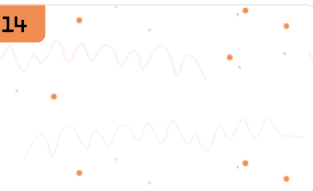
GARBANZOS CON VERDURAS  
 🍆 HUEVOS FRITOS CON PIMIENTOS  
 🥛 YOGUR  
 🍎

**10** KCAL 595  
H.C.64 LIP:9 P:27 0

PURÉ DE VERDURAS  
 🐔 LOMO DE CERDO ADOBADO CON ENSALADA  
 🍎 FRUTA DE TEMPORADA

**11** KCAL 705  
H.C.116 LIP:16 P:18 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
 🍆 LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA  
 🍌 HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA  
 🍎



**28** KCAL 718  
H.C.117 LIP:15 P:14 0

PAELLA DE VERDURAS  
 🍆 CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA  
 🍎 FRUTA DE TEMPORADA

**29** KCAL 659  
H.C.81 LIP:11 P:33 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN  
 🐔 POLLO GUISADO  
 🍎 FRUTA DE TEMPORADA

**30** KCAL 549  
H.C.67 LIP:10 P:39 0

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
 🐟 BACALAO ENHARINADO CON LECHUGA  
 🥛 YOGUR  
 🍎

Proteína 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.