

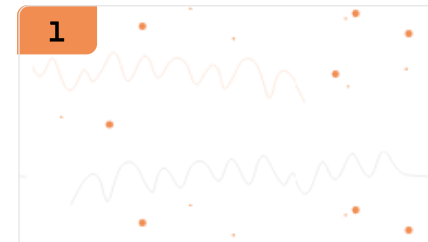
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA


OSTEGUNA

OSTIRALA



4

KCAL.782
H.C.99 LIP.12 P.56

DILISTA GISATUAK
 **OILASKO BULARKIA**
 PIPERRADAREKIN
 SASOIKO FRUTA


5

KCAL.722
H.C.53 LIP.24 P.29

BERTAKO BARAZKI PUREA
TXAHAL ALBONDIGAK
 BERTAKO JOGURTA



6

KCAL.856
H.C.129 LIP.20 P.34

ARROZA INTEGRALA ETXeko TOMATEAREKIN
 ARRAINA FRESKOA LABEAN
 SALTSA BERDEAN

 SASOIKO FRUTA



7

KCAL.1010
H.C.71 LIP.35 P.47

DENBORALDIKO BARAZKIAK
 TXERRI XOLOMO FRESKOA
 ETXeko GAZTA SALTSAKIN

 SASOIKO FRUTA

8

KCAL.1110
H.C.76 LIP.45 P.54

BARBARRUN GORRIAK BARAZKI LOKALEKIN
 **OILASKO IZTER ERREA**
 ENTSALADAREKIN

 SASOIKO FRUTA



11

KCAL.916
H.C.78 LIP.30 P.33

BERTAKO BARAZKI PUREA
 TXAHALKI GISATUA
 ETXeko SALTSA
 SASOIKO FRUTA



12

KCAL.767
H.C.17 LIP.11 P.45

KIRIBILKIAK ETXeko TOMATEREKIN
 **OILASKO BULARKIA**
 TOMATE XERRATUAREKIN

 SASOIKO FRUTA


13

KCAL.1096
H.C.94 LIP.44 P.47

GARBANTZUAK BERTAKO BARAZKIEKIN
 HANBURGESA
 JARDINERA ERARA
 **JOGURTA**



14

KCAL.878
H.C.114 LIP.29 P.35

BARAZKI PAELLA INTEGRALA
 ARRAINA FRESKOA LABEAN
 LIMOIAREKIN

 SASOIKO FRUTA



15

KCAL.526
H.C.32 LIP.3 P.40

DENBORALDIKO BARAZKIAK
OILASKO BULARKIA
 LETXUGAREKIN
 BERTAKO JOGURTA



18

KCAL.1065
H.C.108 LIP.46 P.39

PASTA KARBONARA ERARA
 
 TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
 TXANPINOIAK TIPULAZTATUEKIN
 SASOIKO FRUTA


19

KCAL.678
H.C.47 LIP.17 P.34

BERTAKO BARAZKI PUREA
 INDIOLAR GISATUA
 ETXeko SALTSA
 BERTAKO JOGURTA



20

KCAL.729
H.C.105 LIP.14 P.45

BARBARRUN TXURI GISATUAK BARAZKI
 LOKALEKIN
 ARRAINA FRESKOA LABEAN
 DONOSTIARRA SALTSA

 SASOIKO FRUTA

21

KCAL.862
H.C.154 LIP.12 P.29

ARROZA INTEGRALA ETXeko TOMATEAREKIN
 DILISTA GISATUAK

 BERTAKO SAGAR ZUKUA

22

KCAL.922
H.C.87 LIP.32 P.17

DENBORALDIKO BARAZKIAK
ETXeko KROKETAK GLUTEN GABE
 LETXUGAREKIN

 SASOIKO FRUTA



25

KCAL.981
H.C.80 LIP.30 P.34

BERTAKO BARAZKI PUREA
 TXAHAL XERRA
 PIPERREKIN
 SASOIKO FRUTA


26

KCAL.978
H.C.83 LIP.51 P.45

BARAZKI PAELLA INTEGRALA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
 ENTSALADA NAHASIAREKIN

 BERTAKO JOGURTA



27

KCAL.896
H.C.107 LIP.33 P.47

GARBATZU GISATUAK BARAZKI LOKALEKIN
 ARRAINA FRESKOA LABEAN
 OKIN PATATEKIN

 SASOIKO FRUTA


28

KCAL.722
H.C.117 LIP.5 P.45

MAKARROIAK ETXeko TOMATEREKIN
 **OILASKO BULARKIA**
 PERRETIXIKOEKIN
 SASOIKO FRUTA

29

KCAL.837
H.C.71 LIP.24 P.26

DENBORALDIKO BARAZKIAK
 HARAGI ALBONDIGA
 ETXeko SALTSA

 SASOIKO FRUTA

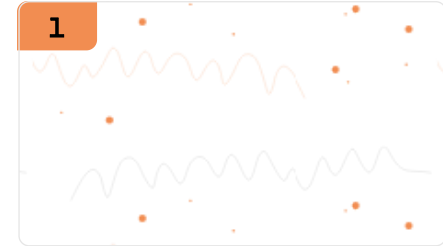
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4 KCAL.782
H.C.99 LIP:12 P.56 KM 0

LENTEJAS GUIADAS
PECHUGA DE POLLO
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

5 KCAL.722
H.C.53 LIP:24 P.29 KM 0 Yf U

PURÉ DE VERDURAS LOCALES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA
YOGUR LOCAL

6 KCAL.856
H.C.129 LIP:20 P.34 U U U

ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO
PESCADO FRESCO AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL.1010
H.C.71 LIP:35 P.47 KM 0 U

VERDURAS DE TEMPORADA
LOMO FRESCO DE CERDO
CON SALSA CASERA DE QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

8 KCAL.1110
H.C.76 LIP:45 P.54 KM 0 Yf U

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS LOCALES
MUSLO DE POLLO ASADO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.916
H.C.78 LIP:30 P.33 KM 0 Yf U

PURÉ DE VERDURAS LOCALES
TERNERA GUISADA
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.767
H.C.117 LIP:11 P.45 EKO KM 0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO
PECHUGA DE POLLO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

13 KCAL.1096
H.C.94 LIP:44 P.47 U

GARBANZOS CON VERDURAS LOCALES
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.878
H.C.114 LIP:29 P.35 U U U

PAELLA INTEGRAL DE VERDURAS
PESCADO FRESCO AL HORNO
CON LIMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

15 KCAL.526
H.C.32 LIP:3 P.40 KM 0 U

VERDURAS DE TEMPORADA
PECHUGA DE POLLO
CON LECHUGA
YOGUR LOCAL
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.1065
H.C.108 LIP:46 P.39 EKO

PASTA CARBONARA
FILETÉ DE CERDO EN SU JUGO
CON CHAMPIÑÓN ENCEBOLLADO
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.678
H.C.47 LIP:17 P.34 KM 0 Yf U

PURÉ DE VERDURAS LOCALES
ESTOFADO DE PAVO
EN SALSA CASERA
YOGUR LOCAL
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.729
H.C.105 LIP:14 P.45 KM 0 Yf U U

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS
LOCALES
PESCADO FRESCO AL HORNO
EN SALSA DONOSTIARRA
FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.862
H.C.154 LIP:12 P.29 U KM 0 U

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO
LENTEJAS GUIADAS
ZUMO DE MANZANA LOCAL

22 KCAL.922
H.C.87 LIP:32 P.17 KM 0 U U

VERDURAS DE TEMPORADA
CROQUETAS CASERAS SIN GLUTEN
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

25 KCAL.981
H.C.80 LIP:30 P.34 KM 0 Yf U

PURÉ DE VERDURAS LOCALES
FILETE DE TERNERA
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.978
H.C.83 LIP:51 P.45 U U KM 0 U

PAELLA INTEGRAL DE VERDURAS
LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA MIXTA
YOGUR LOCAL
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.896
H.C.107 LIP:33 P.47 Yf U U

GARBANZOS GUIADOS CON VERDURA LOCAL
PESCADO FRESCO AL HORNO
CON PATATAS PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.722
H.C.117 LIP:5 P.45 EKO KM 0

MACARRONES CON TOMATE CASERO
PECHUGA DE POLLO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

29 KCAL.837
H.C.71 LIP:24 P.26 KM 0 U

VERDURAS DE TEMPORADA
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

ALÉRGENOS



GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano 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
Txekorria
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
Txekorria
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 beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.



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
COMIDA ☀	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
CENAS 🌙	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.