

**ASTELEHENA**

**ASTEARTEA**

**ASTEAZKENA**

**OSTEGUNA**

**OSTIRALA**

**1** KCAL.899  
H.C.57 LIP.30 P.30 KM 0 🍴

BARAZKI PUREA  
🍷  
TXERRI PERNILA  
PIPER GORRI ETA BERDEEKIN  
BERTAKO JOGURT NATURALA  
🍌

**2** KCAL.575  
H.C.60 LIP.15 P.35 KM 0 🍴

BARBARRUN TXURI GISATUAK  
🍷  
**OILASKO BULARKIA**  
ENTSALADAREKIN  
🍷  
SASOIKO FRUTA

**3** KCAL.857  
H.C.107 LIP.20 P.40 KM 0 🍴

PATATAK ERRIOXAR ERARA  
🍷  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
KOXKERA SALTSAN  
🍌  
SASOIKO FRUTA

**4** KCAL.837  
H.C.71 LIP.24 P.26 KM 0 🍴

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
HARAGI ALBONDIGA  
ETXEKO SALTSAN  
🍌  
SASOIKO FRUTA

**7** KCAL.814  
H.C.99 LIP.10 P.54 KM 0 🍴

ELTZEKO DILISTAK  
🍷  
**OILASKO BULARKIA**  
PIPERADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**8** KCAL.575  
H.C.42 LIP.29 P.29 KM 0 🍴

BERTAKO BARAZKI PUREA  
**TXAHAL ALBONDIGAK**  
**ETXEKO SALTSAN**  
BERTAKO JOGURT IRABIATUA  
🍌

**9** KCAL.856  
H.C.129 LIP.20 P.34 🍴 🍴

ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
SALTSA BERDEAN  
🍌  
SASOIKO FRUTA

**10** KCAL.1010  
H.C.71 LIP.35 P.47 KM 0 🍴

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
TXERRI XOLOMO FRESKOA  
ETXEKO GAZTA SALTSAREKIN  
🍌  
SASOIKO FRUTA

**11** KCAL.1124  
H.C.101 LIP.48 P.64 KM 0 🍴

BARBARRUN GORRI GISATUAK BARAZKI  
LOKALEKIN  
OILASKO IZTER ERREA  
ENTSALADAREKIN  
🍷  
SASOIKO FRUTA

**14** KCAL.616  
H.C.59 LIP.24 P.28 KM 0 🍴

BERTAKO BARAZKI PUREA  
TXAHAL LEPOALDEA SALTSAN  
ETXEKO SALTSAN  
SASOIKO FRUTA

**15** KCAL.767  
H.C.17 LIP.11 P.45 EKO KM 0 🍴

**KIRIBILKIAK ETXEKO TOMATEREKIN**  
🍷  
OILASKO BULARKIA PLANTXAN  
TOMATE XERRATUAREKIN  
🍷  
SASOIKO FRUTA

**16** KCAL.1174  
H.C.120 LIP.41 P.44 🍴

GARBANTZUAK BERTAKO BARAZKIEKIN  
HANBURGESA  
JARDINERA ERARA  
🍌  
SASOIKO FRUTA

**17** KCAL.878  
H.C.114 LIP.29 P.35 🍴 🍴

BARAZKI PAELLA INTEGRALA  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
LIMOIAREKIN  
🍌  
SASOIKO FRUTA

**18** KCAL.824  
H.C.38 LIP.30 P.50 KM 0 🍴

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
**TXERRI XOLOMO FRESKOA**  
LETXUGAREKIN  
BERTAKO JOGURT NATURALA  
🍌

**21** KCAL.1011  
H.C.123 LIP.36 P.30 🍴

ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN  
TXERRI TUNKA BERE ZUKUAN  
TXANPIÑOIAK TIPULAZTATUEKIN  
SASOIKO FRUTA

**22** KCAL.459  
H.C.34 LIP.16 P.34 KM 0 🍴

BERTAKO BARAZKI PUREA  
INDIOILAR GISATUA  
ETXEKO SALTSAN  
BERTAKO JOGURT NATURALA  
🍌

**23** KCAL.736  
H.C.99 LIP.14 P.50 🍴

DILISTA GISATUAK  
🍷  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
DONOSTIARRA SALTSAN  
🍌  
SASOIKO FRUTA

**24** KCAL.322  
H.C.46 LIP.14 P.6 KM 0 🍴

ENTSALADA MISTOA  
🍷  
PASTA TXANPINOIEKIN  
🍷  
BERTAKO SAGAR ZUKUA

**25** KCAL.947  
H.C.129 LIP.35 P.28 KM 0 🍴

BARBARRUN TXURI GISATUAK BARAZKI  
LOKALEKIN  
**ETXEKO KROKETAK GLUTEN GABE**  
LETXUGAREKIN  
🍷  
SASOIKO FRUTA

**28** KCAL.681  
H.C.60 LIP.24 P.29 KM 0 🍴

BERTAKO BARAZKI PUREA  
TXAHAL XERRA  
PIPERREKIN  
SASOIKO FRUTA

**29** KCAL.1059  
H.C.89 LIP.56 P.50 🍴 🍴 KM 0 🍴

BARAZKI PAELLA INTEGRALA  
**TXERRI XOLOMO FRESKOA**  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
🍷  
BERTAKO JOGURT NATURALA  
🍌

**30** KCAL.896  
H.C.107 LIP.33 P.47 🍴 🍴

GARBATZU GISATUAK BARAZKI LOKALEKIN  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
OKIN PATATEKIN  
🍌  
SASOIKO FRUTA

**31** KCAL.1341  
H.C.141 LIP.52 P.68 EKO

MAKARROIAK BARATXURI KUTSUAREKIN  
🍷  
OILASKO IZTER ERREA  
PERRETIXIKOEKIN  
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**1** KCAL.899  
H.C.57 LIP:30 P:30 KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
FILETE DE PERNIL  
CON PIMIENTOS ROJOS Y VERDES  
YOGUR NATURAL LOCAL

**7** KCAL.814  
H.C.99 LIP:10 P:54 KM 0

LENTEJAS GUIADAS  
PECHUGA DE POLLO  
CON PIPERRADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**14** KCAL.616  
H.C.59 LIP:24 P:28 KM 0

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

**21** KCAL.1011  
H.C.123 LIP:36 P:30 KM 0

ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO  
FILETE DE CABEZADA EN SU JUGO  
CON CHAMPIÑON ENCEBOLLADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**28** KCAL.681  
H.C.60 LIP:24 P:29 KM 0

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

**2** KCAL.575  
H.C.60 LIP:15 P:35 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS  
PECHUGA DE POLLO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**8** KCAL.575  
H.C.42 LIP:29 P:29 KM 0

PURÉ DE VERDURAS LOCALES  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA  
EN SALSA CASERA  
YOGUR BATIDO LOCAL

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

ESPIRALES CON TOMATE CASERO  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
CON TOMATE LAMINADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**22** KCAL.459  
H.C.34 LIP:16 P:34 KM 0

PURÉ DE VERDURAS LOCALES  
ESTOFADO DE PAVO  
EN SALSA CASERA  
YOGUR NATURAL LOCAL

**29** KCAL.1059  
H.C.89 LIP:56 P:50 KM 0

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

**9** KCAL.856  
H.C.129 LIP:20 P:34 KM 0

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

**16** KCAL.1174  
H.C.120 LIP:41 P:44 KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS LOCALES  
HAMBURGUESA  
A LA JARDINERA  
FRUTA DE TEMPORADA

**23** KCAL.736  
H.C.99 LIP:14 P:50 KM 0

LENTEJAS GUIADAS  
PESCADO FRESCO AL HORNO  
EN SALSA DONOSTIARRA  
FRUTA DE TEMPORADA

**30** KCAL.896  
H.C.107 LIP:33 P:47 KM 0

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

**31** KCAL.1341  
H.C.141 LIP:52 P:68 EKO

MACARRONES AL AJILLO  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**3** KCAL.857  
H.C.107 LIP:20 P:40 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA  
PESCADO FRESCO AL HORNO  
EN SALSA KOXKERA  
FRUTA DE TEMPORADA

**10** KCAL.1010  
H.C.71 LIP:35 P:47 KM 0

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

**17** KCAL.878  
H.C.114 LIP:29 P:35 KM 0

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

**24** KCAL.322  
H.C.46 LIP:14 P:6 KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE  
ENSALADA MIXTA  
PASTA CON CHAMPIÑONES  
ZUMO DE MANZANA LOCAL

**31** KCAL.1341  
H.C.141 LIP:52 P:68 EKO

MACARRONES AL AJILLO  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**4** KCAL.837  
H.C.71 LIP:24 P:26 KM 0

VERDURAS DE TEMPORADA  
ALBÓNDIGAS MIXTAS  
EN SALSA CASERA  
FRUTA DE TEMPORADA

**11** KCAL.1124  
H.C.101 LIP:48 P:64 KM 0

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

**18** KCAL.824  
H.C.38 LIP:30 P:50 KM 0

VERDURAS DE TEMPORADA  
LOMO FRESCO DE CERDO  
CON LECHUGA  
YOGUR NATURAL LOCAL

**25** KCAL.947  
H.C.129 LIP:35 P:28 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS  
LOCALES  
CROQUETAS CASERAS SIN GLUTEN  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

## ALÉRGENOS



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa eta sulfitoak

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integralka

Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integralka 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
<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.