

**ASTELEHENA**

**ASTEARTEA**

**ASTEAZKENA**

**OSTEGUNA**

**OSTIRALA**

**1** KCAL.956  
H.C.82 LIP.26 P.27 KM 0

BARAZKI PUREA  
 10 TXERRI PERNILA  
 PIPER GORRI ETA BERDEEKIN  
**SASOIKO FRUTA**

**2** KCAL.725  
H.C.60 LIP.33 P.27 KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK  
 10 OILASKO MOKADUTXOAK  
 ENTSALADAREKIN  
 17 10 10  
 SASOIKO FRUTA

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

PATATAK ERRIOXAR ERARA  
 10  
 ARRAINA FRESKOA LABEAN  
 KOXKERA SALTSAN  
 10  
 SASOIKO FRUTA

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

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
 HARAGI ALBONDIGA  
 ETXEKO SALTSAN  
 10  
 SASOIKO FRUTA

**7** KCAL.946  
H.C.99 LIP.35 P.34 EKO ♾ ♾ ♾

ELTZEKO DILISTAK  
 17  
 BERTAKO ARRAUTZA FRIJITUA  
 PIPERRADAREKIN  
 10  
 SASOIKO FRUTA

**8** KCAL.558  
H.C.65 LIP.18 P.26 KM 0 ♾

BERTAKO BARAZKI PUREA  
**TXAHAL ALBONDIGAK**  
**SASOIKO FRUTA**

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

ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN  
 ARRAINA FRESKOA LABEAN  
 SALTSA BERDEAN  
 10  
 SASOIKO FRUTA

**10** KCAL.900  
H.C.65 LIP.27 P.46 KM 0 ♾

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
 TXERRI XOLOMO FRESKOA  
**ETXEKO TOMATE SALTSAKIN**  
 SASOIKO FRUTA

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

BARBARRUN GORRI GISATUAK BARAZKI  
 LOKALEKIN  
 OILASKO IZTER ERREA  
 ENTSALADAREKIN  
 10  
 SASOIKO FRUTA

**14** KCAL.616  
H.C.59 LIP.24 P.28 ♾ ♾ ♾

BERTAKO BARAZKI PUREA  
 TXAHAL LEPOALDEA SALTSAN  
 ETXEKO SALTSAN  
 SASOIKO FRUTA

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

**KIRIBILKIAK ETXEKO TOMATEREKIN**  
 17  
 OILASKO BULARKIA PLANTXAN  
 TOMATE XERRATUAREKIN  
 10  
 SASOIKO FRUTA

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

GARBANTZUAK BERTAKO BARAZKIEKIN  
 HANBURGESA  
 JARDINERA ERARA  
 10  
 SASOIKO FRUTA

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

BARAZKI PAELLA INTEGRALA  
 ARRAINA FRESKOA LABEAN  
 LIMOIAREKIN  
 10  
 SASOIKO FRUTA

**18** KCAL.764  
H.C.99 LIP.6 P.21 KM 0

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
 PATATA TORTILA LABEAN  
 LETXUGAREKIN  
 10 10  
**SASOIKO FRUTA**

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

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

**22** KCAL.515  
H.C.59 LIP.11 P.30 KM 0 ♾

BERTAKO BARAZKI PUREA  
 INDIOLAR GISATUA  
 ETXEKO SALTSAN  
**SASOIKO FRUTA**

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

DILISTA GISATUAK  
 17  
 ARRAINA FRESKOA LABEAN  
 DONOSTIARRA SALTSAN  
 10  
 SASOIKO FRUTA

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

ENTSALADA MISTOA  
 10  
 PASTA TXANPINOIEKIN  
 17  
 BERTAKO SAGAR ZUKUA

**25** KCAL.548  
H.C.105 LIP.5 P.22 KM 0 ♾ ♾ ♾

BARBARRUN TXURI GISATUAK BARAZKI  
 LOKALEKIN  
**ARRAUTZA FRIJITUA**  
 LETXUGAREKIN  
 10  
 SASOIKO FRUTA

**28** KCAL.681  
H.C.60 LIP.24 P.29 ♾ ♾ ♾

BERTAKO BARAZKI PUREA  
 TXAHAL XERRA  
 PIPERREKIN  
 SASOIKO FRUTA

**29** KCAL.1084  
H.C.122 LIP.57 P.18 ♾ KM 0

BARAZKI PAELLA INTEGRALA  
 URDAIAZPIKO TORTILLA  
 ENTSALADA NAHASIAREKIN  
 10 10 10  
**SASOIKO FRUTA**

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

GARBATZU GISATUAK BARAZKI LOKALEKIN  
 ARRAINA FRESKOA LABEAN  
 OKIN PATATEKIN  
 10  
 SASOIKO FRUTA

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

MAKARROIAK BARATXURI KUTSUAREKIN  
 17  
 OILASKO IZTER ERREA  
 PERRETIXIKOEKIN  
 SASOIKO FRUTA

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1** KCAL.956  
H.C.82 LIP:26 P:27 KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
FILETE DE PERNIL  
CON PIMIENTOS ROJOS Y VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

**7** KCAL.946  
H.C.99 LIP:35 P:34 EKO 0

LENTEJAS GUIADAS  
HUEVOS FRITOS LOCALES  
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.725  
H.C.60 LIP:33 P:27 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS  
BOCADITOS DE POLLO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**8** KCAL.558  
H.C.65 LIP:18 P:26 KM 0

PURÉ DE VERDURAS LOCALES  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA  
FRUTA DE TEMPORADA

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

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

**22** KCAL.515  
H.C.59 LIP:11 P:30 KM 0

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

**29** KCAL.1084  
H.C.122 LIP:57 P:18 KM 0

PAELLA INTEGRAL DE VERDURAS  
TORTILLA DE JAMÓN CURADO  
CON ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

**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.900  
H.C.65 LIP:27 P:46 KM 0

VERDURAS DE TEMPORADA  
LOMO FRESCO DE CERDO  
CON SALSA CASERA DE TOMATE  
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.764  
H.C.99 LIP:6 P:21 KM 0

VERDURAS DE TEMPORADA  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**25** KCAL.548  
H.C.105 LIP:5 P:22 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS  
LOCALES  
HUEVOS FRITOS  
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.