

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA



4

KCAL.914  
H.C.99 LIP.38 P.35

DILISTA GISATUAK  
BERTAKO ARRAUTZA FRIJITUA  
PIPERRADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

5

KCAL.858  
H.C.84 LIP.24 P.30

BERTAKO BARAZKI PUREA  
TXAHAL ALBONDIGAK  
SASOIKO FRUTA

6

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

ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
SALTSA BERDEAN  
SASOIKO FRUTA

7

KCAL.900  
H.C.65 LIP.27 P.46

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
TXERRI XOLOMO FRESKOA  
ETXEKO TOMATE 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.117 LIP.11 P.45

KIRIBILKIAK ETXEKO TOMATEREKIN  
OILASKO BULARKIA  
TOMATE XERRATUAREKIN  
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.1174  
H.C.120 LIP.41 P.44

GARBANTZUAK BERTAKO BARAZKIEKIN  
HANBURGESA  
JARDINERA ERARA  
SASOIKO FRUTA

14

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

BARAZKI PAELLA INTEGRALA  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
LIMOIAREKIN  
SASOIKO FRUTA

15

KCAL.764  
H.C.99 LIP.6 P.21

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
PATATA TORTILA  
LETXUGAREKIN  
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.968  
H.C.116 LIP.34 P.34

PASTA ETXEKO TOMATEREKIN  
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN  
TXANPINOIAK TIPULAZTATUEKIN  
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.815  
H.C.78 LIP.17 P.35

BERTAKO BARAZKI PUREA  
INDIOILAR GISATUA  
ETXEKO SALTSA  
SASOIKO FRUTA

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.522  
H.C.63 LIP.2 P.11

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
ARRAUTZA FRIJITUA  
LETXUGAREKIN  
SASOIKO FRUTA

25

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

BERTAKO BARAZKI PUREA  
TXAHAL XERRA  
PIPERREKIN  
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.1084  
H.C.122 LIP.57 P.18

BARAZKI PAELLA INTEGRALA  
URDAIAZPIKO TORTILLA  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
SASOIKO FRUTA

27

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

GARBATZU GISATUAK BARAZKI LOKALEKIN  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
OKIN PATATEKIN  
SASOIKO FRUTA

28

KCAL.872  
H.C.117 LIP.23 P.36

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEREKIN  
OILASKO MOKADUTXOAK  
PERRETIXIKOEKIN  
SASOIKO FRUTA

29

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

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
HARAGI ALBONDIGA  
ETXEKO SALTSA  
SASOIKO FRUTA



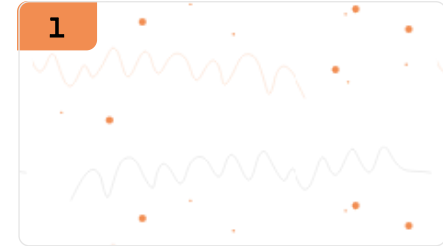
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**4** KCAL.914  
H.C.99 LIP.38 P.35 EKO 0 Yf 0

LENTEJAS GUIADAS  
 7 HUEVOS FRITOS LOCALES  
 CON PIPERRADA  
 2 FRUTA DE TEMPORADA

**5** KCAL.858  
H.C.84 LIP.24 P.30 KM 0 Yf

PURÉ DE VERDURAS LOCALES  
**ALBÓNDIGAS DE TERNERA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

**6** KCAL.856  
H.C.129 LIP.20 P.34 Yf 0 Yf 0

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

**7** KCAL.900  
H.C.65 LIP.27 P.46 KM 0 Yf 0

VERDURAS DE TEMPORADA  
 LOMO FRESCO DE CERDO  
**CON SALSA CASERA DE TOMATE**  
 FRUTA DE TEMPORADA

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

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

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

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

**12** KCAL.767  
H.C.117 LIP.11 P.45 EKO 0 Yf

**ESPIRALES CON TOMATE CASERO**  
 7 PECHUGA DE POLLO  
 CON TOMATE LAMINADO  
 10 FRUTA DE TEMPORADA

**13** KCAL.1174  
H.C.120 LIP.41 P.44 Yf 0 Yf 0

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

**14** KCAL.878  
H.C.114 LIP.29 P.35 Yf 0 Yf 0

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

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

VERDURAS DE TEMPORADA  
 TORTILLA DE PATATA  
 CON LECHUGA  
 10 FRUTA DE TEMPORADA

**18** KCAL.968  
H.C.116 LIP.34 P.34 EKO 0 Yf

**PASTA CON TOMATE CASERO**  
 7 FILETÉ DE CERDO EN SU JUGO  
 CON CHAMPIÑON ENCEBOLLADO  
 FRUTA DE TEMPORADA

**19** KCAL.815  
H.C.78 LIP.17 P.35 KM 0 Yf 0

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

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

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

**21** KCAL.862  
H.C.154 LIP.12 P.29 Yf 0 Yf 0 Yf 0

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

**22** KCAL.522  
H.C.63 LIP.2 P.11 KM 0 Yf 0 Yf 0

VERDURAS DE TEMPORADA  
**HUEVOS FRITOS**  
 CON LECHUGA  
 2 FRUTA DE TEMPORADA

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

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

**26** KCAL.1084  
H.C.122 LIP.57 P.18 Yf 0 Yf 0 Yf 0

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

**27** KCAL.896  
H.C.107 LIP.33 P.47 Yf 0 Yf 0 Yf 0

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

**28** KCAL.872  
H.C.117 LIP.23 P.36 EKO 0 Yf 0 Yf 0

**MACARRONES CON TOMATE CASERO**  
 7 BOCADITOS DE POLLO  
 CON CHAMPIÑONES  
 7 FRUTA DE TEMPORADA

**29** KCAL.837  
H.C.71 LIP.24 P.26 KM 0 Yf 0 Yf 0

VERDURAS DE TEMPORADA  
 ALBÓNDIGAS MIXTAS  
 EN SALSA CASERA  
 2 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
<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.