

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

6

7 **KCAL.774**  
H.C.86 LIP.33 P.16

EKO

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN  
URDAIAZPIKO TORTILLA  
ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN  
SASOIKO FRUTA

8 **KCAL.644**  
H.C.64 LIP.21 P.35

KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK  
ETXEKO OILASKO MOKADUTXOAK  
ENTSALADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

9 **KCAL.543**  
H.C.60 LIP.5 P.35

KM 0

BERTAKO BARAZKI PUREA  
OILASKO BULARKIA  
PIPER GORRI ETA BERDEEKIN  
SASOIKO FRUTA

10 **KCAL.857**  
H.C.107 LIP.20 P.40

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
KOKKERA SALTSAN  
SASOIKO FRUTA

13 **KCAL.870**  
H.C.107 LIP.29 P.34

DILISTA GISATUAK  
FRANTZIAR TORTILA  
PIPERRADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

14 **KCAL.558**  
H.C.65 LIP.18 P.26

KM 0

BERTAKO BARAZKI PUREA  
TXAHAL ALBONDIGAK  
SASOIKO FRUTA

15 **KCAL.923**  
H.C.123 LIP.29 P.34

ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN  
SASOIKO FRUTA

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

KM 0

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
TXERRI XOLOMO FRESKOA  
ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN  
SASOIKO FRUTA

17 **KCAL.1124**  
H.C.101 LIP.48 P.64

KM 0

BARBARRUN GORRI GISATUAK BARAZKI  
LOKALEKIN  
OILASKO IZTER ERREA  
ENTSALADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

20 **KCAL.543**  
H.C.57 LIP.18 P.28

KM 0

BERTAKO BARAZKI PUREA  
TXAHALKI GISATUA  
SASOIKO FRUTA

21 **KCAL.707**  
H.C.116 LIP.5 P.45

EKO

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEREKIN  
OILASKO BULARKIA PLANTXAN  
LETXUGAREKIN  
SASOIKO FRUTA

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

GARBANTZUAK BERTAKO BARAZKIEKIN  
HANBURGESA  
JARDINERA ERARA  
SASOIKO FRUTA

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

BARAZKI PAELLA INTEGRALA  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
LIMOIAREKIN  
SASOIKO FRUTA

24 **KCAL.824**  
H.C.100 LIP.12 P.21

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
PATATA TORTILA  
TOMATE XERRATUAREKIN  
SASOIKO FRUTA

27 **KCAL.696**  
H.C.56 LIP.32 P.40

KM 0

BERTAKO BARAZKI PUREA  
TXERRI XOLOMO FRESKOA  
TXANPIÑOIAK TIPULAZTATUEKIN  
SASOIKO FRUTA

28 **KCAL.842**  
H.C.126 LIP.16 P.35

ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN  
INDIOILAR GISATUA  
ETXEKO SALTSAN  
SASOIKO FRUTA

29 **KCAL.736**  
H.C.99 LIP.14 P.50

DILISTA GISATUAK  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
DONOSTIARRA SALTSAN  
SASOIKO FRUTA

30 **KCAL.782**  
H.C.120 LIP.18 P.32

KM 0 EKO

ENTSALADA MISTOA  
PASTA BOLOGNESAREKIN BEGETALAREKIN  
BERTAKO SAGAR ZUKUA

31 **KCAL.548**  
H.C.105 LIP.5 P.22

KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK BARAZKI  
LOKALEKIN  
ARRAUTZA FRIJITUA  
LETXUGAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**6**

**7** KCAL.774  
H.C.86 LIP.33 P.16 EKO

SOPA CASERA DE FIDEOS

**7** TORTILLA DE JAMÓN CURADO  
CON SALSA DE TOMATE NATURAL

**5** **5** FRUTA DE TEMPORADA

**8** KCAL.644  
H.C.64 LIP.21 P.35 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

**10** BOCADITOS DE POLLO CASEROS  
CON ENSALADA

**10** FRUTA DE TEMPORADA

**9** KCAL.543  
H.C.60 LIP.5 P.35 KM 0 Yf

PURÉ DE VERDURAS LOCALES  
PECHUGA DE POLLO  
CON PIMIENTOS ROJOS Y VERDES

**FRUTA DE TEMPORADA**

**10** KCAL.857  
H.C.107 LIP.20 P.40 KM 0 Yf

PATATAS A LA RIOJANA

**10** PESCADO FRESCO AL HORNO  
EN SALSA KOXKERA

**5** FRUTA DE TEMPORADA

**13** KCAL.870  
H.C.107 LIP.29 P.34

LENTEJAS GUIADAS

**7** TORTILLA FRANCESA  
CON PIPERRADA

**5** FRUTA DE TEMPORADA

**14** KCAL.558  
H.C.65 LIP.18 P.26 KM 0 Yf

PURÉ DE VERDURAS LOCALES

**ALBÓNDIGAS DE TERNERA**

**FRUTA DE TEMPORADA**

**15** KCAL.923  
H.C.123 LIP.29 P.34 Yf Yf

ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO

PESCADO FRESCO AL HORNO  
CON REFrito DE AJO Y PEREJIL

**5** FRUTA DE TEMPORADA

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

VERDURAS DE TEMPORADA

LOMO FRESCO DE CERDO

**CON SALSA CASERA DE TOMATE**

FRUTA DE TEMPORADA

**17** KCAL.1124  
H.C.101 LIP.48 P.64 KM 0 Yf Yf

ALUBIAS ROJAS GUIADAS CON VERDURAS  
LOCALES

MUSLO DE POLLO ASADO  
CON ENSALADA

**10** FRUTA DE TEMPORADA

**20** KCAL.543  
H.C.57 LIP.18 P.28 KM 0 Yf Yf

PURÉ DE VERDURAS LOCALES

TERNERA GUIADA

FRUTA DE TEMPORADA

**21** KCAL.707  
H.C.116 LIP.5 P.45 EKO KM 0

**MACARRONES CON TOMATE CASERO**

**7** PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
CON LECHUGA

**FRUTA DE TEMPORADA**

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

GARBANZOS CON VERDURAS LOCALES

HAMBURGUESA  
A LA JARDINERA

**5** FRUTA DE TEMPORADA

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

PAELLA INTEGRAL DE VERDURAS

PESCADO FRESCO AL HORNO  
CON LIMÓN

**5** FRUTA DE TEMPORADA

**24** KCAL.824  
H.C.100 LIP.12 P.21 KM 0

VERDURAS DE TEMPORADA

TORTILLA DE PATATA  
CON TOMATE LAMINADO

**10** **5** **10** **FRUTA DE TEMPORADA**

**27** KCAL.696  
H.C.56 LIP.32 P.40 KM 0 Yf Yf

PURÉ DE VERDURAS LOCALES

LOMO FRESCO DE CERDO  
CON CHAMPIÑÓN ENCEBOLLADO

FRUTA DE TEMPORADA

**28** KCAL.842  
H.C.126 LIP.16 P.35 Yf

ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO

ESTOFADO DE PAVO  
EN SALSA CASERA

**FRUTA DE TEMPORADA**

**29** KCAL.736  
H.C.99 LIP.14 P.50 Yf

LENTEJAS GUIADAS

**7** PESCADO FRESCO AL HORNO  
EN SALSA DONOSTIARRA

**5** FRUTA DE TEMPORADA

**30** KCAL.782  
H.C.120 LIP.18 P.32 KM 0 EKO Yf

ENSALADA MIXTA

**10** PASTA CON BOLOÑESA VEGETAL

**5** **7** **5** **1** **5** **5** ZUMO DE MANZANA LOCAL

**31** KCAL.548  
H.C.105 LIP.5 P.22 KM 0 Yf Yf

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS  
LOCALES

**HUEVOS FRITOS**

CON LECHUGA

**5** 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.