

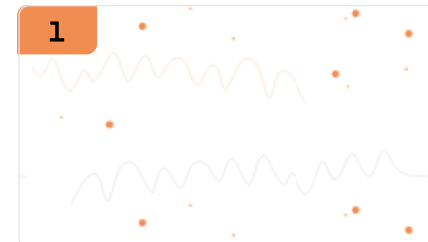
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



4

KCAL.873
H.C.104 LIP.34 P.17**PATATA ERREGOSIAK**

BERTAKO ARRAUTZA FRIJITUA
PIPERADAREKIN

SASOIKO FRUTA

5

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

BERTAKO BARAZKI PUREA
TXAHAL ALBONDIGAK
BERTAKO JOGURTA

1

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.934
H.C.126 LIP.23 P.50

PASTA (GLUTEN GABEA) NAPOLITANA ERARA
OILASKO BULARKIA
TOMATE XERRATUAREKIN

SASOIKO FRUTA

13

KCAL.1200
H.C.105 LIP.50 P.48

GARBANTZUAK BERTAKO BARAZKIEKIN
HANBURGESA
JARDINERA ERARA

ETXEKO NATILLAK

14

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

BARAZKI PAELLA INTEGRALA
ARRAINA FRESKOA LABEAN
LIMOIAREKIN

SASOIKO FRUTA

15

KCAL.627
H.C.68 LIP.6 P.20

DENBORALDIKO BARAZKIAK
PATATA TORTILA
LETXUGAREKIN

BERTAKO JOGURTA

18

KCAL.1131
H.C.114 LIP.52 P.35**PASTA (GLUTEN GABEA) KARBONARA ERARA**

TXERRI XERRA BERE ZUKUAN
TXANPINOIAK TIPULAZTATUEKIN
SASOIKO FRUTA

19

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

BERTAKO BARAZKI PUREA
INDIOILAR GISATUA
ETXEKO SALTSA
BERTAKO JOGURTA

1

20

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

BARBARRUN TXURI GISATUAK BARAZKI
LOKALEKIN
ARRAINA FRESKOA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSA

SASOIKO FRUTA

21

KCAL.821
H.C.159 LIP.9 P.11

ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN
PATATA ERREGOSIAK

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.947
H.C.90 LIP.57 P.17

BARAZKI PAELLA INTEGRALA
URDAIAZPIKO TORTILLA
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.813
H.C.118 LIP.11 P.53

GLUTEN GABEKO PASTA EMMENTAL
GAZTAREKIN

OILASKO BULARKIA
PERRETIXIKOEKIN
SASOIKO FRUTA

29

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

DENBORALDIKO BARAZKIAK
HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO SALTSA

SASOIKO FRUTA

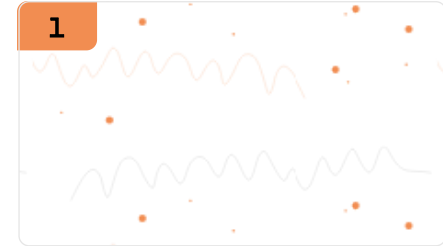
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4 **KCAL.873**
H.C.104 LIP.34 P.17

PATATAS GUISADAS
HUEVOS FRITOS LOCALES CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

Icons: 0, EKO, 0

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

PURÉ DE VERDURAS LOCALES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA
YOGUR LOCAL

Icons: 0, Yf, 0

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

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

Icons: 0, Yf, 0

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

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

Icons: 0, 0

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

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

Icons: 0, Yf, 0

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

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

Icons: 0, Yf, 0

12 **KCAL.934**
H.C.126 LIP.23 P.50

PASTA SIN GLUTEN NAPOLITANA
PECHUGA DE POLLO CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

Icons: 0, Yf, 0

13 **KCAL.1200**
H.C.105 LIP.50 P.48

GARBANZOS CON VERDURAS LOCALES
HAMBURGUESA A LA JARDINERA
NATILLAS CASERAS

Icons: 0, Yf, 0

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

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

Icons: 0, Yf, 0

15 **KCAL.627**
H.C.68 LIP.6 P.20

VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
YOGUR LOCAL

Icons: 0, Yf, 0

18 **KCAL.1131**
H.C.114 LIP.52 P.35

PASTA SIN GLUTEN CARBONARA
FILETE DE CERDO EN SU JUGO CON CHAMPIÑÓN ENCEBOLLADO
FRUTA DE TEMPORADA

Icons: 0, Yf, 0

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

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

Icons: 0, Yf, 0

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

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

Icons: 0, Yf, 0

21 **KCAL.821**
H.C.159 LIP.9 P.11

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO
PATATAS GUISADAS
ZUMO DE MANZANA LOCAL

Icons: 0, Yf, 0

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

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

Icons: 0, Yf, 0

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

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

Icons: 0, Yf, 0

26 **KCAL.947**
H.C.90 LIP.57 P.17

PAELLA INTEGRAL DE VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN CURADO CON ENSALADA MIXTA
YOGUR LOCAL

Icons: 0, Yf, 0

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

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

Icons: 0, Yf, 0

28 **KCAL.813**
H.C.118 LIP.11 P.53

PASTA SIN GLUTEN CON QUESO EMMENTAL
PECHUGA DE POLLO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

Icons: 0, Yf, 0

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

VERDURAS DE TEMPORADA
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

Icons: 0, Yf, 0

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 jasagarria



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
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.

