

**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  
KOKKERA 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.873  
H.C.104 LIP.34 P.17 KM 0 EKO 🍴

**PATATA ERREGOSIAK**  
🍷  
BERTAKO ARRAUTZA FRIJITUA  
PIPERADAREKIN  
🍌  
SASOIKO FRUTA

**8** KCAL.502  
H.C.40 LIP.23 P.29 KM 0 🍴 🍴

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

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

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.934  
H.C.126 LIP.23 P.50 KM 0 🍴

**PASTA (GLUTEN GABEA) NAPOLITANA ERARA**  
OILASKO BULARKIA PLANTXAN  
TOMATE XERRATUAREKIN  
🍷  
SASOIKO FRUTA

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

GARBANTZUAK BERTAKO BARAZKIEKIN  
HANBURGESA  
JARDINERA ERARA  
🍌  
SASOIKO FRUTA

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

BARAZKI PAELLA INTEGRALA  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
LIMOIAREKIN  
🍌  
SASOIKO FRUTA

**18** KCAL.707  
H.C.74 LIP.11 P.24 KM 0 🍴 🍴

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
PATATA TORTILA LABEAN  
LETXUGAREKIN  
🍷  
BERTAKO JOGURT NATURALA  
🍌

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

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.695  
H.C.104 LIP.10 P.32 KM 0 🍴 🍴

**PATATA ERREGOSIAK**  
🍷  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
DONOSTIARRA SALTSAN  
🍌  
SASOIKO FRUTA

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

ENTSALADA MISTOA  
🍷  
**GLUTEN GABEKO 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.1028  
H.C.96 LIP.62 P.22 KM 0 🍴 🍴

BARAZKI PAELLA INTEGRALA  
URDAIAZPIKO TORTILLA  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
🍷  
BERTAKO JOGURT NATURALA  
🍌

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

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

**31** KCAL.1359  
H.C.152 LIP.53 P.60 KM 0 🍴 🍴

**PASTA GLUTEN GABE BARATXURI KUTSUAREKIN**  
OILASKO IZTER ERREA  
PERRETIXIOEKIN  
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.873  
H.C.104 LIP:34 P:17 KM 0 EKO

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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS  
**PECHUGA DE POLLO**  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**8** KCAL.502  
H.C.40 LIP:23 P:29 KM 0

PURÉ DE VERDURAS LOCALES  
**ALBÓNDIGAS DE TERNERA**  
YOGUR BATIDO LOCAL

**15** KCAL.934  
H.C.126 LIP:23 P:50 KM 0

**PASTA SIN GLUTEN NAPOLITANA**  
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.1028  
H.C.96 LIP:62 P:22 KM 0

PAELLA INTEGRAL DE VERDURAS  
TORTILLA DE JAMÓN CURADO  
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.695  
H.C.104 LIP:10 P:32 KM 0

**PATATAS 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.1359  
H.C.152 LIP:53 P:60 KM 0

**PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO**  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**3** KCAL.857  
H.C.107 LIP:29 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 SIN GLUTEN CON CHAMPIÑONES**  
ZUMO DE MANZANA LOCAL

**31** KCAL.1359  
H.C.152 LIP:53 P:60 KM 0

**PASTA SIN GLUTEN 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.707  
H.C.74 LIP:11 P:24 KM 0

VERDURAS DE TEMPORADA  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON LECHUGA  
YOGUR NATURAL LOCAL  
FRUTA DE TEMPORADA

**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



## 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

1

2

3

4

5

6

7

BAZKARIAK



Pasta /Arroza  
Arrautza  
Fruta

Barazkiak  
Txerria  
Esneki postrea

Lekaleak  
Arrain txuria  
Fruta

Zopa  
Haragi txuria  
Esneki postrea

Patata  
Txekorria  
Fruta

Barazkia  
Arrain urdina  
Esneki postrea

Lekaleak  
Arrautza  
Fruta

Egunak

1

2

3

4

5

6

7

AFARIAK



Barazkiak  
Haragi txuria  
Esneki postrea

Patata  
Arrain urdina  
Fruta

Barazkia  
Txekorria  
Esneki postrea

Pasta/Arroza  
Arrain txuria  
Fruta

Barazkia  
Arrautza  
Esneki postrea

Zopa  
Haragi txuria  
Fruta

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.