

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA



4

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

**BERTAKO** ARRAUTZA FRIJITUA  
PIPERRADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

5

KCAL.1214  
H.C.116 LIP.40 P.52

**BERTAKO** BARAZKI PUREA  
ETXEKO LASAGNA  
**BERTAKO** JOGURTA

6

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

**ARROZA** INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
SAL TSA BERDEAN  
SASOIKO FRUTA

7

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

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
TXERRI XOLOMO FRESKOA  
ETXEKO GAZTA SAL TSAREKIN  
SASOIKO FRUTA

8

KCAL.1014  
H.C.75 LIP.45 P.54**ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN**

OILASKO IZTER ERREA  
ENTSALADAREKIN  
SASOIKO FRUTA

11

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

**BERTAKO** BARAZKI PUREA  
TXAHALKI GISATUA  
ETXEKO SAL TSAN  
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.858  
H.C.118 LIP.17 P.53

KIRIBILKIAK NAPOLITANA ERARA  
OILASKO BULARKIA  
TOMATE XERRATUAREKIN  
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.934  
H.C.76 LIP.28 P.41

**ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN**  
TXAHAL HANBURGESA  
JARDINERA ERARA  
ETXEKO NATILLAK  
SASOIKO FRUTA

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.1065  
H.C.108 LIP.46 P.39

PASTA KARBONARA ERARA  
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN  
TXANPINOIAK TIPULAZTATUEKIN  
SASOIKO FRUTA

19

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

**BERTAKO** BARAZKI PUREA  
INDIOLAR GISATUA  
ETXEKO SAL TSAN  
**BERTAKO** JOGURTA

20

KCAL.760  
H.C.75 LIP.34 P.32

**PISTOA**  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
DONOSTIARRA SAL TSAN  
SASOIKO FRUTA

21

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

**ARROZA** INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN  
**PATATA ERREGOSIAK**  
**BERTAKO** SAGAR ZUKUA

22

KCAL.756  
H.C.88 LIP.12 P.17

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
ETXEKO URDAIAZPIKO KROKETAK  
LETXUGAREKIN  
SASOIKO FRUTA

25

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

**BERTAKO** BARAZKI PUREA  
TXAHAL XERRA  
PIPERREKIN  
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.850  
H.C.92 LIP.45 P.18

BARAZKI PAELLA INTEGRALA  
**FRANTZIAR TORTILA**  
ENTSALADA NAHASIAREKIN  
**BERTAKO** JOGURTA

27

KCAL.792  
H.C.102 LIP.22 P.32

**PATATA ERREGOSIAK**  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
OKIN PATATEKIN  
SASOIKO FRUTA

28

KCAL.963  
H.C.118 LIP.29 P.45

MAKARROIAK EMMENTAL GAZTAREKIN  
OILASKO MOKADUTXOAK  
PERRETXIKOEKIN  
SASOIKO FRUTA

29

KCAL.845  
H.C.74 LIP.22 P.30

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
**TXAHAL ALBONDIGAK**  
ETXEKO SAL TSAN  
SASOIKO FRUTA



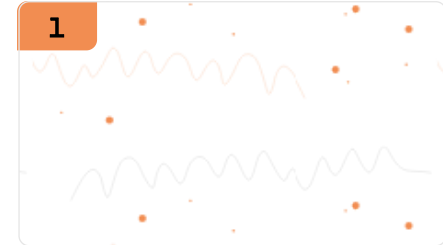
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

**PATATAS GUISADAS**  
HUEVOS FRITOS LOCALES CON PIPERRADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**5** KCAL.1214  
H.C.116 LIP.40 P.52

**PURÉ DE VERDURAS LOCALES LASAÑA CASERA**  
YOGUR LOCAL

**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

**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

**8** KCAL.1014  
H.C.75 LIP.45 P.54

**SOPA CASERA DE FIDEOS**  
MUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

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

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

**12** KCAL.858  
H.C.118 LIP.17 P.53

**ESPIRALES A LA NAPOLITANA**  
PECHUGA DE POLLO CON TOMATE LAMINADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**13** KCAL.934  
H.C.78 LIP.28 P.41

**SOPA CASERA DE FIDEOS**  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA JARDINERA  
NATILLAS CASERAS

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

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

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

**VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA**  
YOGUR LOCAL

**18** KCAL.1065  
H.C.108 LIP.46 P.39

**PASTA CARBONARA**  
FILETÉ DE CERDO EN SU JUGO CON CHAMPIÑÓN ENCEBOLLADO  
FRUTA DE TEMPORADA

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

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

**20** KCAL.760  
H.C.75 LIP.34 P.32

**PISTO**  
PESCADO FRESCO AL HORNO EN SALSA DONOSTIARRA  
FRUTA DE TEMPORADA

**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

**22** KCAL.756  
H.C.88 LIP.12 P.17

**VERDURAS DE TEMPORADA CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON LECHUGA**  
FRUTA DE TEMPORADA

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

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

**26** KCAL.850  
H.C.92 LIP.45 P.18

**PAELLA INTEGRAL DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA**  
YOGUR LOCAL

**27** KCAL.792  
H.C.102 LIP.22 P.32

**PATATAS GUISADAS**  
PESCADO FRESCO AL HORNO CON PATATAS PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

**28** KCAL.963  
H.C.118 LIP.29 P.45

**MACARRONES CON QUESO EMMENTAL**  
BOCADITOS DE POLLO CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**29** KCAL.845  
H.C.74 LIP.22 P.30

**VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CASERA**  
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

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.