

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

3

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

KM 0

DENBORALDIKO BARAZKIAK
TXAHAL ALBONDIGAK
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

4

KCAL.851
H.C.92 LIP.45 P.18

KM 0

BARAZKI PAELLA INTEGRALA
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
BERTAKO JOGURTA

5

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

KM 0

PATATA ERREGOSIAK
ARRAINA FRESKOA LABEAN
OKIN PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

6

KCAL.1341
H.C.141 LIP.52 P.68

EKO

MAKARROIAK BARATXURI KUTSUAREKIN
OILASKO IZTER ERREA
PERRETXIKOEKIN
SASOIKO FRUTA

7

KCAL.681
H.C.60 LIP.24 P.29

KM 0

BERTAKO BARAZKI PUREA
TXAHAL XERRA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.668
H.C.112 LIP.6 P.18

EKO KM 0

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
PATATA TORTILA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.1132
H.C.138 LIP.40 P.41

EKO KM 0

MAKARROIAK BARATXURI KUTSUAREKIN
OILASKO MOKADUTXOAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.611
H.C.29 LIP.28 P.24

KM 0

BERTAKO BARAZKI PUREA
TXERRI PERNILA
PIPER GORRI ETA BERDEEKIN
BERTAKO JOGURTA

13

KCAL.629
H.C.106 LIP.16 P.15

KM 0 EKO

ENTSALADA MISTOA
PASTA ETXEKO TOMATEREKIN
BERTAKO SAGAR ZUKUA

14

KCAL.946
H.C.104 LIP.32 P.38

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
ARRAINA FRESKOA LABEAN
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.600
H.C.104 LIP.8 P.8

KM 0

PATATA ERREGOSIAK
ARRAUTZA FRIJITUA
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

18

KCAL.1121
H.C.118 LIP.32 P.48

KM 0

BARAZKI PUREA
ETXEKO LASAGNA
BERTAKO JOGURTA

19

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

KM 0

ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN
ARRAINA FRESKOA LABEAN
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

20

KCAL.1036
H.C.56 LIP.44 P.52

KM 0

DENBORALDIKO BARAZKIAK
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ETXEKO GAZTA SALTSAREKIN
ETXEKO NATILLAK

21

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

EKO KM 0

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
OILASKO IZTER ERREA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

24

KCAL.616
H.C.59 LIP.24 P.28

KM 0

BERTAKO BARAZKI PUREA
TXAHALKI GISATUA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

25

KCAL.995
H.C.122 LIP.20 P.36

KM 0

PATATA ERREGOSIAK
TXAHAL HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

26

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

EKO KM 0

KIRIBILKIAK NAPOLITANA ERARA
OILASKO BULARKIA PLANTXAN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

27

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

KM 0

BARAZKI PAELLA INTEGRALA
ARRAINA FRESKOA LABEAN
LIMOIAREKIN
SASOIKO FRUTA

28

KCAL.524
H.C.70 LIP.12 P.14

EKO KM 0

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
ETXEKO URDAIAQZPIKO KROKETAK
LETXUGAREKIN
BERTAKO JOGURTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 KCAL.845
H.C.74 LIP.22 P.30 KM 0

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

4 KCAL.851
H.C.92 LIP.45 P.18 KM 0

PAELLA INTEGRAL DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
YOGUR LOCAL
FRUTA DE TEMPORADA

5 KCAL.792
H.C.102 LIP.22 P.32 KM 0

PATATAS GUIADASAS
PESCADO FRESCO AL HORNO
CON PATATAS PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

6 KCAL.1341
H.C.141 LIP.52 P.68 EKO

MACARRONES AL AJILLO
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL.681
H.C.60 LIP.24 P.29 KM 0

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

10 KCAL.668
H.C.112 LIP.6 P.18 EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.1132
H.C.138 LIP.40 P.41 EKO KM 0

MACARRONES AL AJILLO
BOCADITOS DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.611
H.C.29 LIP.28 P.24 KM 0

PURÉ DE VERDURAS LOCALES
FILETE DE PERNIL
CON PIMIENTOS ROJOS Y VERDES
YOGUR LOCAL
FRUTA DE TEMPORADA

13 KCAL.629
H.C.106 LIP.16 P.15 KM 0 EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ENSALADA MIXTA
PASTA CON TOMATE CASERO
ZUMO DE MANZANA LOCAL

14 KCAL.946
H.C.104 LIP.32 P.38 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
PESCADO FRESCO AL HORNO
CON REFrito DE AJO Y PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.600
H.C.104 LIP.8 P.8 KM 0

PATATAS GUIADASAS
HUEVOS FRITOS
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.1121
H.C.118 LIP.32 P.48 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
LASAÑA CASERA
YOGUR LOCAL
FRUTA DE TEMPORADA

19 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

20 KCAL.1036
H.C.56 LIP.44 P.52 KM 0

VERDURAS DE TEMPORADA
LOMO FRESCO DE CERDO
CON SALSA CASERA DE QUESO
NATILLAS CASERAS

21 KCAL.1014
H.C.75 LIP.45 P.54 EKO KM 0

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

24 KCAL.616
H.C.59 LIP.24 P.28 KM 0

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

25 KCAL.995
H.C.122 LIP.20 P.36 KM 0

PATATAS GUIADASAS
HAMBURGUESA DE TERNERA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.858
H.C.118 LIP.17 P.53 EKO KM 0

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

27 KCAL.878
H.C.114 LIP.29 P.35 KM 0

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

28 KCAL.524
H.C.70 LIP.12 P.14 EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS
CROQUETAS DE JAMÓN CASERAS
CON LECHUGA
YOGUR LOCAL
FRUTA DE TEMPORADA

Proteína vegetal

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



Integrala

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
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.