

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1 KCAL.899
H.C.57 LIP:30 P:30 KM 0 EKO 0

BARAZKI PUREA
10
TXERRI PERNILA
PIPER GORRI ETA BERDEEKIN
BERTAKO JOGURT NATURALA
1

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

MAKARROIAK BARATXURI KUTSUAREKIN
7
OILASKO MOKADUTXOAK
ENTSALADAREKIN
7 10 15
SASOIKO FRUTA

3 KCAL.857
H.C.107 LIP:20 P:40 KM 0 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
10
ARRAINA FRESKOA LABEAN
KOKKERA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

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

DENBORALDIKO BARAZKIAK
TXAHAL ALBONDIGAK
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

7 KCAL.873
H.C.104 LIP:34 P:17 KM 0 EKO 0

PATATA ERREGOSIAK
10
BERTAKO ARRAUTZA FRIJITUA
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

8 KCAL.994
H.C.102 LIP:39 P:52 KM 0 0 0

BERTAKO BARAZKI PUREA
ETXEKO LASAGNA
10 15 20
BERTAKO JOGURT IRABIATUA
1

9 KCAL.856
H.C.129 LIP:20 P:34 0 0

ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN
ARRAINA FRESKOA LABEAN
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

10 KCAL.1010
H.C.71 LIP:35 P:47 KM 0 0

DENBORALDIKO BARAZKIAK
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ETXEKO GAZTA SALTSAREKIN
SASOIKO FRUTA

11 KCAL.1376
H.C.138 LIP:58 P:66 EKO KM 0

PASTA BARATXURI KUTSUAREKIN
7
OILASKO IZTER ERREA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

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

BERTAKO BARAZKI PUREA
TXAHAL LEPOALDEA SALTSAN
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

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

KIRIBILKIAK NAPOLITANA ERARA
7 10 15
OILASKO BULARKIA PLANTXAN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

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

PATATA ERREGOSIAK
10
TXAHAL HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

17 KCAL.878
H.C.114 LIP:29 P:35 0 0

BARAZKI PAELLA INTEGRALA
ARRAINA FRESKOA LABEAN
LIMOIAREKIN
SASOIKO FRUTA

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

DENBORALDIKO BARAZKIAK
PATATA TORTILA LABEAN
LETXUGAREKIN
10 15
BERTAKO JOGURT NATURALA
1

21 KCAL.1011
H.C.123 LIP:36 P:30 0 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 0 0

BERTAKO BARAZKI PUREA
INDIOILAR GISATUA
ETXEKO SALTSAN
BERTAKO JOGURT NATURALA
1

23 KCAL.695
H.C.104 LIP:10 P:32 KM 0 0

PATATA ERREGOSIAK
10
ARRAINA FRESKOA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

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

ENTSALADA MISTOA
10
PASTA TXANPINOIEKIN
BERTAKO SAGAR ZUKUA

25 KCAL.660
H.C.101 LIP:12 P:15 EKO KM 0

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
7
ETXEKO URDAIAZPIKO KROKETAK
LETXUGAREKIN
7 10 15
SASOIKO FRUTA

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

BERTAKO BARAZKI PUREA
TXAHAL XERRA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

29 KCAL.930
H.C.98 LIP:50 P:23 0 0 0

BARAZKI PAELLA INTEGRALA
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADA NAHASIAREKIN
10 15
BERTAKO JOGURT NATURALA
1

30 KCAL.822
H.C.113 LIP:22 P:35 0 0

ARROZA BARAZKIEKIN
ARRAINA FRESKOA LABEAN
OKIN PATATEKIN
SASOIKO FRUTA

31 KCAL.1341
H.C.141 LIP:52 P:68 EKO 0

MAKARROIAK BARATXURI KUTSUAREKIN
7
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 GUIADASAS
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 🍴

ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO
FILETE DE CABEZADA EN SU JUGO
CON CHAMPIÑÓN 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.1132
H.C.138 LIP:40 P:41 EKO KM 0

MACARRONES AL AJILLO
BOCADITOS DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

8 KCAL.994
H.C.102 LIP:39 P:52 KM 0 🍴 🍴

PURÉ DE VERDURAS LOCALES
LASAÑA CASERA
YOGUR BATIDO LOCAL

15 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

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.930
H.C.98 LIP:50 P:23 🍴 KM 0 🍴

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

9 KCAL.856
H.C.129 LIP:20 P:34 🍴 🍴

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

16 KCAL.995
H.C.122 LIP:20 P:36 KM 0 🍴

PATATAS GUIADASAS
HAMBURGUESA DE TERNERA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.695
H.C.104 LIP:10 P:32 KM 0 🍴

PATATAS GUIADASAS
PESCADO FRESCO AL HORNO
EN SALSA DONOSTIARRA
FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL.822
H.C.113 LIP:22 P:35 🍴

ARROZ CON VERDURAS
PESCADO FRESCO AL HORNO
CON PATATAS PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

31 KCAL.1341
H.C.141 LIP:52 P:68 EKO

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

3 KCAL.857
H.C.107 LIP:20 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 🍴 🍴

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 CON CHAMPIÑONES
ZUMO DE MANZANA LOCAL

31 KCAL.1341
H.C.141 LIP:52 P:68 EKO

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

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

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

11 KCAL.1376
H.C.138 LIP:58 P:66 EKO KM 0

PASTA AL AJILLO
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

25 KCAL.660
H.C.101 LIP:12 P:15 EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS
CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN
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

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.