

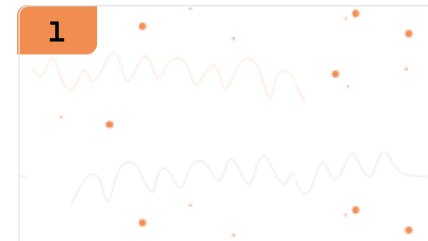
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



4

KCAL.914
H.C.99 LIP.38 P.35

DILISTA GISATUAK
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
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

7

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

DENBORALDIKO BARAZKIAK
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ETXEKO GAZTA SALTSAREKIN
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 SALTSAN
SASOIKO FRUTA

12

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

KIRIBILKIAK 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
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
INDIOILAR GISATUA
ETXEKO SALTSAN
BERTAKO JOGURTA

20

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

BARBARRUN TXURI GISATUAK BARAZKI
LOKALEKIN
ARRAINA FRESKOA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

21

KCAL.862
H.C.154 LIP.12 P.29

ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN
DILISTA GISATUAK
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.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.963
H.C.118 LIP.29 P.45

MAKARROIAK EMMENTAL GAZTAREKIN
OILASKO MOKADUTXOAK
PERRETIXIKOEKIN
SASOIKO FRUTA

29

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

DENBORALDIKO BARAZKIAK
HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

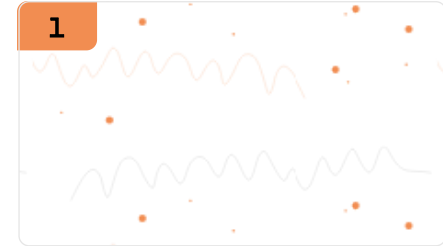
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4 **KCAL.914**
H.C.99 LIP.38 P.35

EKO 0

LENTEJAS GUIADAS
 7 HUEVOS FRITOS LOCALES
 CON PIPERRADA
 5 FRUTA DE TEMPORADA

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

KM 0

PURÉ DE VERDURAS LOCALES
 LASAÑA CASERA
 50 10 10 10
 YOGUR LOCAL
 10

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

10 10

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

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

KM 0

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

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

KM 0

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

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

KM 0

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

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

EKO KM 0

ESPIRALES A LA NAPOLITANA
 7 5 10
 PECHUGA DE POLLO
 CON TOMATE LAMINADO
 50 FRUTA DE TEMPORADA

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

10

GARBANZOS CON VERDURAS LOCALES
 HAMBURGUESA
 A LA JARDINERA
 10 NATILLAS CASERAS
 5 10

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

10 10

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

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

KM 0

VERDURAS DE TEMPORADA
 TORTILLA DE PATATA
 CON LECHUGA
 10 5 10
 YOGUR LOCAL
 10

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

EKO

PASTA CARBONARA
 7 10
 FILETÉ DE CERDO EN SU JUGO
 CON CHAMPIÑON ENCEBOLLADO
 FRUTA DE TEMPORADA

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

KM 0

PURÉ DE VERDURAS LOCALES
 ESTOFADO DE PAVO
 EN SALSA CASERA
 YOGUR LOCAL
 10

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

KM 0

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

21 **KCAL.862**
H.C.154 LIP.12 P.29

10 10

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
 ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO
 LENTEJAS GUIADAS
 10 ZUMO DE MANZANA LOCAL

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

KM 0

VERDURAS DE TEMPORADA
 CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN
 CON LECHUGA
 7 5 10
 FRUTA DE TEMPORADA

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

KM 0

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

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

10 10

PAELLA INTEGRAL DE VERDURAS
 TORTILLA DE JAMÓN CURADO
 CON ENSALADA MIXTA
 5 10 10
 YOGUR LOCAL
 10

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

10 10

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

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

EKO KM 0

MACARRONES CON QUESO EMMENTAL
 7 5 10
 BOCADITOS DE POLLO
 CON CHAMPIÑONES
 7 5
 FRUTA DE TEMPORADA

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

KM 0

VERDURAS DE TEMPORADA
 ALBÓNDIGAS MIXTAS
 EN SALSA CASERA
 10
 FRUTA DE TEMPORADA

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



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.