

**ASTELEHENA**

**ASTEARTEA**

**ASTEAZKENA**

**OSTEGUNA**

**OSTIRALA**

<p><b>1</b> <b>KCAL.899</b> H.C.57 LIP.30 P.30</p> <p>BARAZKI PUREA TXERRI PERNILA PIPER GORRI ETA BERDEEKIN BERTAKO JOGURT NATURALA</p>	<p><b>2</b> <b>KCAL.725</b> H.C.60 LIP.33 P.27</p> <p>BARBARRUN TXURI GISATUAK OILASKO MOKADUTXOAK ENTSALADAREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p><b>3</b> <b>KCAL.857</b> H.C.107 LIP.20 P.40</p> <p>PATATAK ERRIOXAR ERARA ARRAINA FRESKOA LABEAN KOKKERA SALTSAN SASOIKO FRUTA</p>	<p><b>4</b> <b>KCAL.837</b> H.C.71 LIP.24 P.26</p> <p>DENBORALDIKO BARAZKIAK HARAGI ALBONDIGA ETXEKO SALTSAN SASOIKO FRUTA</p>	
<p><b>7</b> <b>KCAL.946</b> H.C.99 LIP.35 P.34</p> <p>ELTZEKO DILISTAK BERTAKO ARRAUTZA FRIJITUA PIPERRADAREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p><b>8</b> <b>KCAL.994</b> H.C.102 LIP.39 P.52</p> <p>BERTAKO BARAZKI PUREA ETXEKO LASAGNA BERTAKO JOGURT IRABIATUA</p>	<p><b>9</b> <b>KCAL.856</b> H.C.129 LIP.20 P.34</p> <p>ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN ARRAINA FRESKOA LABEAN SALTSA BERDEAN SASOIKO FRUTA</p>	<p><b>10</b> <b>KCAL.1010</b> H.C.71 LIP.35 P.47</p> <p>DENBORALDIKO BARAZKIAK TXERRI XOLOMO FRESKOA ETXEKO GAZTA SALTSAREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p><b>11</b> <b>KCAL.1124</b> H.C.101 LIP.48 P.64</p> <p>BARBARRUN GORRI GISATUAK BARAZKI LOKALEKIN OILASKO IZTER ERREA ENTSALADAREKIN SASOIKO FRUTA</p>
<p><b>14</b> <b>KCAL.616</b> H.C.59 LIP.24 P.28</p> <p>BERTAKO BARAZKI PUREA TXAHAL LEPOALDEA SALTSAN ETXEKO SALTSAN SASOIKO FRUTA</p>	<p><b>15</b> <b>KCAL.858</b> H.C.118 LIP.17 P.53</p> <p>KIRIBILKIAK NAPOLITANA ERARA OILASKO BULARKIA PLANTXAN TOMATE XERRATUAREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p><b>16</b> <b>KCAL.1174</b> H.C.120 LIP.41 P.44</p> <p>GARBANTZUAK BERTAKO BARAZKIEKIN HANBURGESA JARDINERA ERARA SASOIKO FRUTA</p>	<p><b>17</b> <b>KCAL.878</b> H.C.114 LIP.29 P.35</p> <p>BARAZKI PAELLA INTEGRALA ARRAINA FRESKOA LABEAN LIMOIAREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p><b>18</b> <b>KCAL.707</b> H.C.74 LIP.11 P.24</p> <p>DENBORALDIKO BARAZKIAK PATATA TORTILA LABEAN LETXUGAREKIN BERTAKO JOGURT NATURALA</p>
<p><b>21</b> <b>KCAL.1011</b> H.C.123 LIP.36 P.30</p> <p>ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN TXERRI TUNKA BERE ZUKUAN TXANPIÑOIAK TIPULAZTATUEKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p><b>22</b> <b>KCAL.459</b> H.C.34 LIP.16 P.34</p> <p>BERTAKO BARAZKI PUREA INDIOILAR GISATUA ETXEKO SALTSAN BERTAKO JOGURT NATURALA</p>	<p><b>23</b> <b>KCAL.736</b> H.C.99 LIP.14 P.50</p> <p>DILISTA GISATUAK ARRAINA FRESKOA LABEAN DONOSTIARRA SALTSAN SASOIKO FRUTA</p>	<p><b>24</b> <b>KCAL.322</b> H.C.46 LIP.14 P.6</p> <p>ENTSALADA MISTOA PASTA TXANPINOIEKIN BERTAKO SAGAR ZUKUA</p>	<p><b>25</b> <b>KCAL.782</b> H.C.130 LIP.16 P.28</p> <p>BARBARRUN TXURI GISATUAK BARAZKI LOKALEKIN ETXEKO URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA</p>
<p><b>28</b> <b>KCAL.681</b> H.C.60 LIP.24 P.29</p> <p>BERTAKO BARAZKI PUREA TXAHAL XERRA PIPERREKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p><b>29</b> <b>KCAL.1028</b> H.C.96 LIP.62 P.22</p> <p>BARAZKI PAELLA INTEGRALA URDAIAZPIKO TORTILLA ENTSALADA NAHASIAREKIN BERTAKO JOGURT NATURALA</p>	<p><b>30</b> <b>KCAL.896</b> H.C.107 LIP.33 P.47</p> <p>GARBATZU GISATUAK BARAZKI LOKALEKIN ARRAINA FRESKOA LABEAN OKIN PATATEKIN SASOIKO FRUTA</p>	<p><b>31</b> <b>KCAL.1341</b> H.C.141 LIP.52 P.68</p> <p>MAKARROIAK BARATXURI KUTSUAREKIN OILASKO IZTER ERREA PERRETIXIKOEKIN SASOIKO FRUTA</p>	

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.946  
H.C.99 LIP:35 P:34 EKO 0 vegan icon protein icon KM 0

LENTEJAS GUIADAS  
HUEVOS FRITOS LOCALES  
CON PIPERRADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**14** KCAL.616  
H.C.59 LIP:24 P:28 KM 0 vegan icon protein icon protein icon

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 protein icon

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 vegan icon protein icon protein icon

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

**2** KCAL.725  
H.C.60 LIP:33 P:27 KM 0 vegan icon

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS  
BOCADITOS DE POLLO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**8** KCAL.994  
H.C.102 LIP:39 P:52 KM 0 vegan icon protein icon protein icon

PURÉ DE VERDURAS LOCALES  
LASANA 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 vegan icon protein icon protein icon

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

**29** KCAL.1028  
H.C.96 LIP:62 P:22 protein icon KM 0 vegan icon protein icon

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

**9** KCAL.856  
H.C.129 LIP:20 P:34 protein icon protein icon protein icon

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 protein icon

GARBANZOS CON VERDURAS LOCALES  
HAMBURGUESA  
A LA JARDINERA  
FRUTA DE TEMPORADA

**23** KCAL.736  
H.C.99 LIP:14 P:50 protein icon

LENTEJAS GUIADAS  
PESCADO FRESCO AL HORNO  
EN SALSA DONOSTIARRA  
FRUTA DE TEMPORADA

**30** KCAL.896  
H.C.107 LIP:33 P:47 vegan icon protein icon protein icon

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

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

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 protein icon

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 protein icon protein icon

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 vegan icon

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.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 vegan icon protein icon protein icon

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 vegan icon

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

**25** KCAL.782  
H.C.130 LIP:16 P:28 KM 0 vegan icon protein icon protein icon

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS  
LOCALES  
CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN  
CON LECHUGA  
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



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
<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.