














ASTELEHENA

2 **KCAL.668**
H.C.112 LIP:6 P:18  

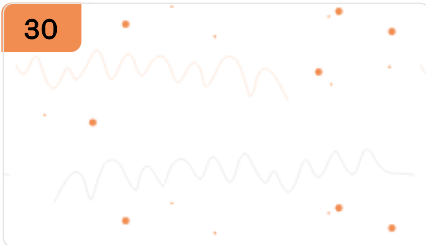
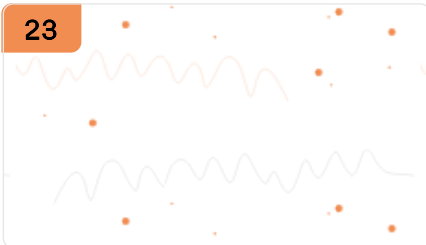
ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
 PATATA TORTILA
 LETXUGAREKIN
 SASOIKO FRUTA

9 **KCAL.946**
H.C.99 LIP:35 P:34  



ELTZEKO DILISTAK
 BERTAKO ARRAUTZA FRIJITUA
 PIPERRADAREKIN
 SASOIKO FRUTA








16 **KCAL.651**
H.C.58 LIP:30 P:29   




BERTAKO BARAZKI PUREA
 XERRA
 ETXEKO SALTSAN
 SASOIKO FRUTA












ASTEARTEA



3 **KCAL.815**
H.C.122 LIP:8 P:18  

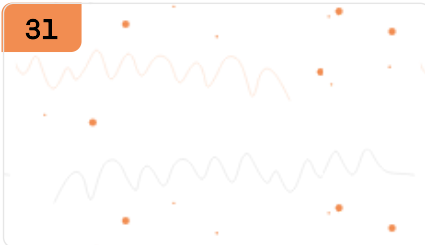
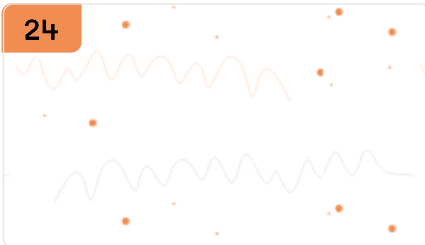
BARBARRUN TXURI GISATUAK BARAZKI
 LOKALEKIN
 URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
 TXIPS PATATEKIN
      SASOIKO FRUTA

10 **KCAL.914**
H.C.96 LIP:34 P:47   




BERTAKO BARAZKI PUREA
 ETXEKO LASAGNA
    BERTAKO JOGURTA



17 **KCAL.849**
H.C.83 LIP:41 P:34    



BARAZKI PAELLA INTEGRALA
 ARRAINA FRESKOA LABEAN
 OKIN PATATEKIN
 BERTAKO JOGURTA






ASTEAZKENA


4 **KCAL.706**
H.C.48 LIP:11 P:39   

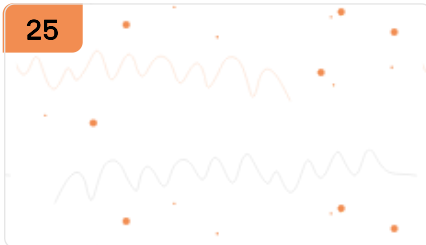
BERTAKO BARAZKI PUREA
 OILASKO BULARKIA
 PIPER GORRI ETA BERDEEKIN
 BERTAKO JOGURTA


11 **KCAL.856**
H.C.129 LIP:20 P:34  



ARROZA INTEGRALA ETXEKO TOMATEAREKIN
 ARRAINA FRESKOA LABEAN
 SALTSA BERDEAN
 SASOIKO FRUTA



18 **KCAL.1017**
H.C.114 LIP:42 P:35 



GARBANTZUAK BERTAKO BARAZKIEKIN
 HARAGI ALBONDIGA
 ETXEKO SALTSAN
 SASOIKO FRUTA






OSTEGUNA












5 **KCAL.857**
H.C.107 LIP:20 P:40  

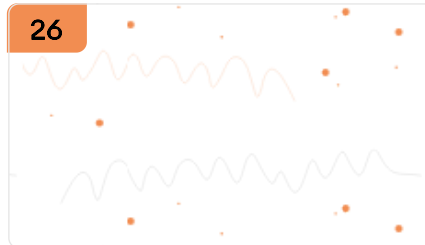
PATATAK ERRIOXAR ERARA
 ARRAINA FRESKOA LABEAN
 KOXKERA SALTSAN
 SASOIKO FRUTA

12 **KCAL.1010**
H.C.71 LIP:35 P:47  

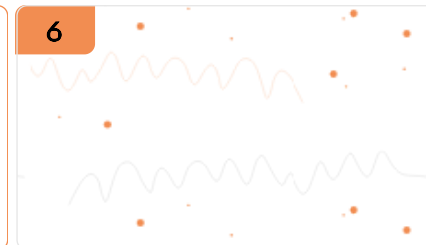
DENBORALDIKO BARAZKIAK
 TXERRI XOLOMO FRESKOA
 ETXEKO GAZTA SALTSAREKIN
 SASOIKO FRUTA




19 **KCAL.815**
H.C.98 LIP:22 P:53  


KIRIBILKIAK NAPOLITANA ERARA
   OILASKO BULARKIA
 TOMATE XERRATUAREKIN
 TXOKOLATEZKO TURROIA
      








OSTIRALA



13 **KCAL.1124**
H.C.101 LIP:48 P:64   

BARBARRUN GORRI GISATUAK BARAZKI
 LOKALEKIN
 OILASKO IZTER ERREA
 ENTSALADAREKIN
 SASOIKO FRUTA

20 **KCAL.756**
H.C.88 LIP:12 P:17 

DENBORALDIKO BARAZKIAK
 ETXEKO URDAIAZPIKO KROKETAK
 LETXUGAREKIN
    SASOIKO FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

3 KCAL.815
H.C.122 LIP.8 P.18 KM 0 🌿

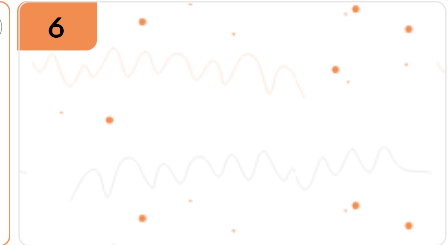
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS LOCALES
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON PATATAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA

4 KCAL.706
H.C.48 LIP.11 P.39 KM 0 🌿 🥛

PURÉ DE VERDURAS LOCALES
PECHUGA DE POLLO CON PIMIENTOS ROJOS Y VERDES
YOGUR LOCAL
FRUTA DE TEMPORADA

5 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



9 KCAL.946
H.C.99 LIP.35 P.34 EKO 🥛 KM 0

LENTEJAS GUIADAS
HUEVOS FRITOS LOCALES CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.914
H.C.96 LIP.34 P.47 KM 0 🌿 🥛

PURÉ DE VERDURAS LOCALES LASAÑA CASERA
YOGUR LOCAL
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.856
H.C.129 LIP.20 P.34 🌿 🥛 🥛

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

12 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

13 KCAL.1124
H.C.101 LIP.48 P.64 KM 0 🌿 🥛

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

16 KCAL.651
H.C.58 LIP.30 P.29 KM 0 🌿 🥛

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

17 KCAL.849
H.C.83 LIP.41 P.34 🌿 🥛 KM 0 🌿

PAELLA INTEGRAL DE VERDURAS
PESCADO FRESCO AL HORNO CON PATATAS PANADERA
YOGUR LOCAL
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.1017
H.C.114 LIP.42 P.35 KM 0 🌿

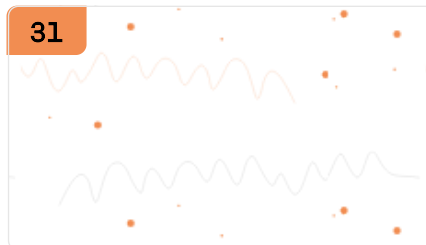
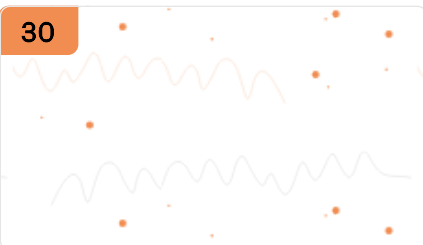
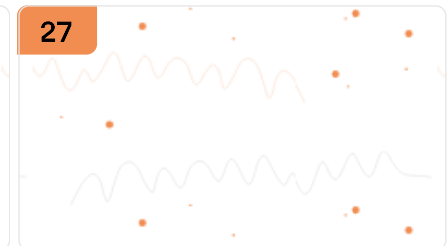
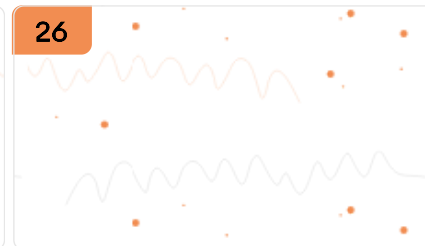
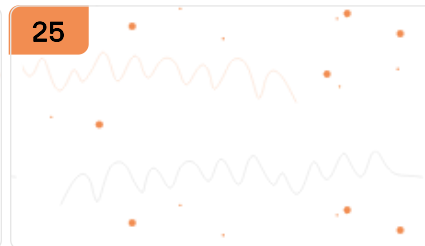
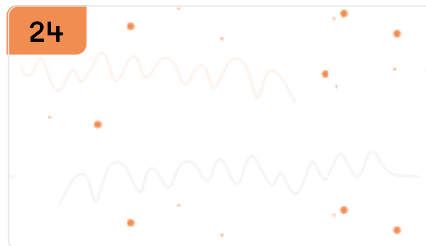
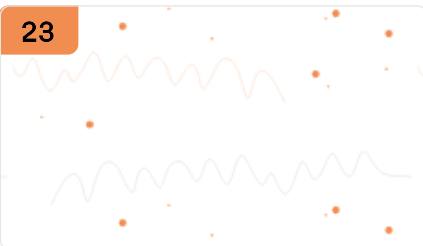
GARBANZOS CON VERDURAS LOCALES
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.815
H.C.98 LIP.22 P.53 EKO KM 0

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

20 KCAL.756
H.C.88 LIP.12 P.17 KM 0

VERDURAS DE TEMPORADA
CROQUETAS DE JAMÓN CASERAS 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



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.