

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<b>1</b> <i>KCAL.645 H.C.81 LIP.13 P.42</i> Lentejas guisadas Muslo de pollo asado con lechuga Fruta de temporada	<b>2</b> <i>KCAL.627 H.C.104 LIP.8 P.29</i> Arroz con tomate casero Bacalao al horno en salsa verde Fruta de temporada
<b>5</b> <i>KCAL.630 H.C.52 LIP.13 P.27</i> Coliflor con refrito Aguja de ternera guisada Fruta de temporada		<b>7</b> <i>KCAL.602 H.C.84 LIP.15 P.12</i> Sopa casera de fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>8</b> <i>KCAL.718 H.C.99 LIP.9 P.43</i> Espaguetis con tomate casero y queso Pechuga de pollo con piperrada Fruta de temporada	
<b>12</b> <i>KCAL.680 H.C.64 LIP.29 P.36</i> Pasta carbonara Muslo de pollo asado con ensalada Natilla vainilla	<b>13</b> <i>KCAL.850 H.C.66 LIP.19 P.26</i> Vainas con refrito Hamburguesa a la jardinera Fruta de temporada	<b>14</b> EGUN BERDEA / DÍA VERDE Sopa casera de verduras con fideos Garbanzos guisados Fruta de temporada	<b>15</b> <i>KCAL.671 H.C.68 LIP.21 P.35</i> Puré de calabacín Lomo fresco de cerdo con champiñón encebollado Fruta de temporada	<b>16</b> <i>KCAL.620 H.C.66 LIP.4 P.30</i> Alubias rojas con verdura Merluza al horno en salsa vizcaina Fruta de temporada
<b>19</b> <i>KCAL.784 H.C.90 LIP.5 P.17</i> Menestra casera de verduras Tortilla de patata al horno con pimientos confitados Fruta de temporada	<b>20</b> <i>KCAL.655 H.C.93 LIP.6 P.43</i> Pasta milanesa Palometa con refrito de ajo con lechuga Fruta de temporada	<b>21</b> <i>KCAL.602 H.C.77 LIP.12 P.45</i> Lentejas guisadas Pollo guisado Fruta de temporada	<b>22</b> <i>KCAL.786 H.C.39 LIP.12 P.43</i> Guisantes con patatas Merluza rebozada con ensalada Yogur	<b>23</b> <i>KCAL.811 H.C.111 LIP.15 P.31</i> Arroz con tomate casero Redondo de ternera en salsa española Fruta de temporada
<b>26</b> <i>KCAL.746 H.C.110 LIP.15 P.36</i> Pasta con tomate casero y queso Bocaditos de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>27</b> <i>KCAL.596 H.C.78 LIP.15 P.19</i> Puré de calabaza Albóndigas mixtas en salsa casera Fruta de temporada	<b>28</b> <i>KCAL.852 H.C.103 LIP.26 P.20</i> Paella mixta Tortilla de jamón curado con pimientos Fruta de temporada	<b>29</b> <i>KCAL.898 H.C.78 LIP.19 P.27</i> Brócoli con refrito Guiso de cabezada en salsa española Fruta de temporada	<b>30</b> <i>KCAL.571 H.C.39 LIP.16 P.33</i> Alubias blancas guisadas Bacalao al horno con ajoarriero Queso semicurado con membrillo

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niño. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan y cada martes el pan que se sirve es integral.

Diseño del menú:  
Departamento de Calidad de Askora

Proteína vegetal

## EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



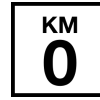
Productores locales



Pescado azul



Pan integral



Km 0



Pescado fresco



Errigora



Huevos frescos



Ecológico



Integral

## ALÉRGENOS



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuetes



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

## CONSEJOS PARA TUS CENAS

### ☀️ COMIDA

#### DÍA 1

Pasta /Arroz  
Huevo  
Fruta

#### DÍA 2

Verduras  
Cerdo  
Postre lácteo

#### DÍA 3

Legumbre  
Pescado blanco  
Fruta

#### DÍA 4

Sopa  
Carne blanca  
Postre lácteo

#### DÍA 5

Patata  
Ternera  
Fruta

#### DÍA 6

Verdura  
Pescado azul  
Postre lácteo

#### DÍA 7

Legumbre  
Huevo  
Fruta

### 🌙 CENA

#### DÍA 1

Verduras  
Carne blanca  
Postre lácteo

#### DÍA 2

Patata  
Pescado azul  
Fruta

#### DÍA 3

Verdura  
Ternera  
Postre lácteo

#### DÍA 4

Pasta/Arroz  
Pescado blanco  
Fruta

#### DÍA 5

Verdura  
Huevo  
Postre lácteo

#### DÍA 6

Sopa  
Carne blanca  
Fruta

#### DÍA 7

Verdura  
Pescado blanco  
Postre lácteo

\*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.