

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2 KCAL.328
H.C.34 LIP:7 P:18 KM 0 🌱

PATATAS A LA RIOJANA
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON PISTO
YOGUR

3 KCAL.376
H.C.34 LIP:12 P:8 KM 0 🌱

CREMA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE AVE
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

4 KCAL.243
H.C.27 LIP:7 P:13 KM 0 🌱

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA KOXKERA
FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL.398
H.C.34 LIP:11 P:11 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
FILETE DE PERNIL EMPANADO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

8 KCAL.560
H.C.48 LIP:27 P:28 EKO

PASTA NAPOLITANA
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.337
H.C.42 LIP:8 P:21 🌱

LENTEJAS CON VERDURITAS
BACALAO AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.321
H.C.41 LIP:6 P:9 KM 0

VAINAS CON REFRITO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE ALINADO
YOGUR

11 KCAL.402
H.C.62 LIP:13 P:7 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.364
H.C.39 LIP:8 P:12 KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
ALBÓNDIGAS MIXTAS
A LA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

15 KCAL.316
H.C.32 LIP:4 P:17 KM 0 🌱

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
MERLUZA REBOZADA
CON MAYONESA Y LIMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.281
H.C.19 LIP:12 P:7 KM 0

CREMA DE 4 VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
YOGUR

17 KCAL.341
H.C.48 LIP:4 P:20 🌱

ARROZ TRES DELICIAS
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.333
H.C.41 LIP:5 P:22 KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO
ESTOFADO DE PAVO
FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.432
H.C.57 LIP:6 P:8 KM 0

PORRUPATATA
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

22 KCAL.451
H.C.38 LIP:21 P:27 EKO

PASTA CON TOMATE CASERO
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIMIENTOS CONFITADOS
YOGUR

23 KCAL.349
H.C.41 LIP:12 P:17 🌱

GARBANZOS ESTOFADOS
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA DONOSTIARRA
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.353
H.C.49 LIP:8 P:7 KM 0

PURÉ DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

25

28 KCAL.414
H.C.32 LIP:10 P:14 🌱

COLIFLOR CON REFRITO
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

29 KCAL.365
H.C.40 LIP:12 P:19 🌱 KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL.283
H.C.42 LIP:5 P:17 KM 0

PAELLA MARINERA
PECHUGA DE POLLO EMPANADA
CON TOMATE LAMINADO
YOGUR

31

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.