

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 KCAL.424
H.C.42 LIP:10 P:10 KM 0

PORRUPATATA
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

2 KCAL.306
H.C.41 LIP:3 P:22 KM 0

LENTEJAS GUIADAS
MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

3 KCAL.504
H.C.44 LIP:20 P:26 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

4 KCAL.348
H.C.21 LIP:14 P:13 KM 0

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
FILETE DE PERNIL EMPANADO CON ENSALADA
YOGUR

5 KCAL.360
H.C.47 LIP:10 P:20 EKO KM 0

MACARRONES A LA NAPOLITANA
BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

8 KCAL.344
H.C.45 LIP:3 P:9 KM 0

COLIFLOR CON REFRITO LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.317
H.C.34 LIP:1 P:13 KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.315
H.C.34 LIP:11 P:7 KM 0

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA
YOGUR

11 KCAL.366
H.C.53 LIP:9 P:16 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
MERLUZA AL HORNO EN SALSA KOXKERA
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.321
H.C.41 LIP:5 P:22 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
LOMO DE CERDO ADOBADO CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

15 KCAL.391
H.C.52 LIP:14 P:13 EKO KM 0

PASTA CON TOMATE CASERO Y QUESO
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.306
H.C.26 LIP:10 P:15 KM 0

VAINAS CON PATATAS
PAVO ESTOFADO
YOGUR

17 KCAL.358
H.C.44 LIP:11 P:19 KM 0

GARBANZOS GUIADOS
BACALAO AL HORNO EN SALSA DONOSTIARRA
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.422
H.C.41 LIP:12 P:13 KM 0

PURÉ DE CALABACÍN
HAMBURGUESA A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.471
H.C.48 LIP:16 P:25 KM 0

ARROZ CAMPESTRE
MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

22 KCAL.319
H.C.38 LIP:8 P:5 KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.467
H.C.45 LIP:17 P:21 KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE PERNIL CON CALABACÍN SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.335
H.C.32 LIP:4 P:11 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON CHAMPIÑONES
YOGUR

25 KCAL.367
H.C.45 LIP:8 P:23 EKO KM 0

MACARRONES A LA CARBONARA
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.225
H.C.34 LIP:3 P:3 EKO KM 0

EGUN BERDEA-DÍA VERDE
SOPA CASERA DE VERDURAS CON FIDEOS
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

29 KCAL.376
H.C.38 LIP:10 P:12 KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL.403
H.C.48 LIP:13 P:22 EKO KM 0

PASTA NAPOLITANA
MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

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.