

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

KCAL.352
 H.C.50 LIP:8 P:14

LENTEJAS CON VERDURITAS
 FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO
 FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.442
 H.C.40 LIP:10 P:15

BRÓCOLI CON REFRITO
 HAMBURGUESA
 A LA JARDINERA
 FRUTA DE TEMPORADA

20

KCAL.311
 H.C.36 LIP:5 P:7

COLIFLOR CON REFRITO
 CROQUETAS DE JAMÓN
 FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.438
 H.C.67 LIP:5 P:14

EGUN BERDEA-DÍA VERDE
 VAINAS CON REFRITO
 PASTA ECOLÓGICA CON BOLOÑESA DE
 VERDURAS
 FRUTA DE TEMPORADA

7

KCAL.437
 H.C.41 LIP:13 P:10

PORRUPATATA
 ALBÓNDIGAS MIXTAS
 EN SALSA CASERA
 FRUTA DE TEMPORADA

14

KCAL.328
 H.C.50 LIP:6 P:16

PASTA CON TOMATE CASERO
 MERLUZA AL HORNO
 EN SALSA VERDE
 FRUTA DE TEMPORADA

21

KCAL.304
 H.C.33 LIP:10 P:15

LENTEJAS GUIADAS
 TORTILLA FRANCESA
 YOGUR

28

KCAL.285
 H.C.32 LIP:4 P:14

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
 BACALAO AL HORNO
 EN SALSA DONOSTIARRA
 FRUTA DE TEMPORADA

1

KCAL.279
 H.C.36 LIP:4 P:8

PURÉ DE VERDURAS
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO
 YOGUR

8

KCAL.331
 H.C.48 LIP:5 P:17

ESPIRALES CON TOMATE CASERO
 PALOMETA REBOZADA
 CON LIMÓN
 FRUTA DE TEMPORADA

15

KCAL.260
 H.C.31 LIP:4 P:8

PURÉ DE 4 VERDURAS
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO
 YOGUR

22

KCAL.351
 H.C.52 LIP:8 P:18

ARROZ CON TOMATE CASERO
 MERLUZA REBOZADA
 CON LIMÓN
 FRUTA DE TEMPORADA

29

KCAL.470
 H.C.41 LIP:22 P:26

ARROZ CON TOMATE CASERO
 MUSLO DE POLLO ASADO
 YOGUR

2

KCAL.363
 H.C.52 LIP:10 P:12

ARROZ TRES DELICIAS
 ALBÓNDIGAS DE POLLO
 CON SALSA CASERA DE TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

9

KCAL.300
 H.C.35 LIP:11 P:7

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
 TORTILLA FRANCESA
 CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
 FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.377
 H.C.48 LIP:11 P:14

ARROZ CON VERDURAS
 FILETE DE CERDO REBOZADO
 CON CHAMPIÑONES
 FRUTA DE TEMPORADA

23

KCAL.374
 H.C.47 LIP:7 P:22

MACARRONES A LA NAPOLITANA
 PECHUGA DE POLLO
 CON PIMIENTOS
 FRUTA DE TEMPORADA

30

KCAL.294
 H.C.35 LIP:12 P:9

PURÉ DE CALABAZA
 SALCHICHAS DE AVE
 CON CHAMPIÑONES
 FRUTA DE TEMPORADA

3

KCAL.376
 H.C.44 LIP:12 P:19

GARBANZOS GUIADOS
 LOMO DE CERDO ADOBADO
 CON PIMIENTOS CONFITADOS
 FRUTA DE TEMPORADA

10

KCAL.198
 H.C.24 LIP:4 P:4

CREMA DE CALABACÍN
 POLLO ESTOFADO
 YOGUR

17

KCAL.213
 H.C.25 LIP:6 P:13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
 BACALAO A LA VIZCAÍNA
 FRUTA DE TEMPORADA

24

KCAL.399
 H.C.28 LIP:10 P:12

MENESTRA DE VERDURAS
 GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
 FRUTA DE TEMPORADA

31

KCAL.484
 H.C.40 LIP:21 P:25

LENTEJAS A LA JARDINERA
 LOMO FRESCO DE CERDO EMPANADO
 CON PIPERRADA
 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
Días	1	2	3	4	5	6	7
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.