

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 **KCAL.345**
H.C.41 LIP:6 P:9 KM 0

COLIFLOR CON REFRITO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

4 **KCAL.371**
H.C.37 LIP:14 P:22 KM 0

GARBANZOS GUISADOS
POLLO GUISADO
YOGUR

5 **KCAL.366**
H.C.54 LIP:10 P:15 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
BACALAO AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

6 **KCAL.309**
H.C.27 LIP:8 P:14 KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS
LOMO ADOBADO REBOZADO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

7 **KCAL.430**
H.C.48 LIP:17 P:18 EKO KM 0

ESPIRALES NAPOLITANA
MERLUZA AL HORNO
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

10 **KCAL.376**
H.C.54 LIP:8 P:8 KM 0

CREMA DE CALABACÍN
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

11 **KCAL.391**
H.C.37 LIP:4 P:16 KM 0

PORRUSALDA
PECHUGA DE POLLO
CON PIMIENTOS CONFITADOS
FRUTA DE TEMPORADA

12 **KCAL.387**
H.C.51 LIP:4 P:13 KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
BRÓCOLI CON REFRITO
LENTEJAS CON VERDURITAS
FRUTA DE TEMPORADA

13 **KCAL.442**
H.C.54 LIP:10 P:15 KM 0

PAELLA DE POLLO Y VERDURAS
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

14 **KCAL.408**
H.C.16 LIP:26 P:19 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
SALMÓN AL HORNO
CON SALSA DE LIMÓN
YOGUR

17 **KCAL.406**
H.C.28 LIP:15 P:10 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE AVE
CON PIMIENTOS CONFITADOS
FRUTA DE TEMPORADA

18 **KCAL.404**
H.C.51 LIP:16 P:14 EKO KM 0

MACARRONES A LA BOLOÑESA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

19 **KCAL.445**
H.C.33 LIP:16 P:23 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

20 **KCAL.310**
H.C.32 LIP:8 P:21 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA REBOZADA
CON LIMÓN
YOGUR

21 **KCAL.389**
H.C.41 LIP:11 P:19 KM 0

LENTEJAS GUISADAS
FILETE DE PERNIL EMPANADO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

24 **KCAL.350**
H.C.36 LIP:10 P:10 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

25 **KCAL.334**
H.C.41 LIP:8 P:6 KM 0

VAINAS AL PIMENTÓN
CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

26 **KCAL.374**
H.C.40 LIP:12 P:20 KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA
PESCADO FRESCO DE TEMPORADA
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

27 **KCAL.386**
H.C.53 LIP:9 P:22 EKO KM 0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO Y QUESO
PAVO GUISADO
FRUTA DE TEMPORADA

28 **KCAL.327**
H.C.28 LIP:9 P:10 KM 0

BRÓCOLI CON PATATAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA
YOGUR

Proteína vegetal

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.