

Diciembre 2025

Guardería
. MENÚ GENERALASKORA
ESKOLAN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 KCAL.396
H.C.34 L/P16 P.17

KM 0

CREMA DE CALABACÍN
LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA2 KCAL.327
H.C.40 L/P.6 P.19

P

LENEJAS CON VERDURITAS
BACALAO ENHARINADO
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

8

9 KCAL.334
H.C.43 L/P8 P.5

KM 0

PURÉ DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA15 KCAL.376
H.C.52 L/P8 P.8

KM 0

VAINAS CON REFRESCO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA16 KCAL.366
H.C.65 L/P2 P.13

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENEJAS GUISADAS
FRUTA DE TEMPORADA22 KCAL.372
H.C.45 L/P11 P.17

KM 0

LENEJAS CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA23 KCAL.325
H.C.29 L/P7 P.11

P

PURÉ DE 4 VERDURAS
BACALAO REBOZADO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA29 KCAL.403
H.C.34 L/P11 P.17

KM 0

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
LOMO FRESCO DE CERDO REBOZADO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA30 KCAL.259
H.C.14 L/P.13 P.17

P

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
PECHUGA DE POLLO REBOZADA
CON ENSALADA
YOGUR NATURAL3 KCAL.365
H.C.20 L/P.17 P.24

EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATAS CHIPS
YOGUR NATURAL

8

10 KCAL.402
H.C.51 L/P9 P.21

EKO

KM 0

MACARRONES A LA NAPOLITANA
ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA15 KCAL.376
H.C.52 L/P8 P.8

KM 0

VAINAS CON REFRESCO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA16 KCAL.366
H.C.65 L/P2 P.13

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENEJAS GUISADAS
FRUTA DE TEMPORADA17 KCAL.356
H.C.26 L/P10 P.12COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

8

10 KCAL.402
H.C.51 L/P9 P.21

EKO

KM 0

MACARRONES A LA NAPOLITANA
ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA15 KCAL.376
H.C.52 L/P8 P.8

KM 0

VAINAS CON REFRESCO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA16 KCAL.366
H.C.65 L/P2 P.13

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENEJAS GUISADAS
FRUTA DE TEMPORADA17 KCAL.356
H.C.26 L/P10 P.12COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

8

17 KCAL.356
H.C.26 L/P10 P.12

EKO

KM 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA15 KCAL.376
H.C.52 L/P8 P.8

KM 0

VAINAS CON REFRESCO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA16 KCAL.366
H.C.65 L/P2 P.13

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENEJAS GUISADAS
FRUTA DE TEMPORADA17 KCAL.356
H.C.26 L/P10 P.12COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

8

18 KCAL.359
H.C.44 L/P8 P.18

EKO

KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
PECHUGA DE POLLO
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA15 KCAL.376
H.C.52 L/P8 P.8

KM 0

VAINAS CON REFRESCO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA16 KCAL.366
H.C.65 L/P2 P.13

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENEJAS GUISADAS
FRUTA DE TEMPORADA17 KCAL.356
H.C.26 L/P10 P.12COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

8

18 KCAL.359
H.C.44 L/P8 P.18

EKO

KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
PECHUGA DE POLLO
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA15 KCAL.376
H.C.52 L/P8 P.8

KM 0

VAINAS CON REFRESCO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA16 KCAL.366
H.C.65 L/P2 P.13

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENEJAS GUISADAS
FRUTA DE TEMPORADA17 KCAL.356
H.C.26 L/P10 P.12COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

8

18 KCAL.359
H.C.44 L/P8 P.18

EKO

KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
PECHUGA DE POLLO
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA15 KCAL.376
H.C.52 L/P8 P.8

KM 0

VAINAS CON REFRESCO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA16 KCAL.366
H.C.65 L/P2 P.13

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENEJAS GUISADAS
FRUTA DE TEMPORADA17 KCAL.356
H.C.26 L/P10 P.12COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

8

19 KCAL.381
H.C.56 L/P9 P.17

EKO KM 0

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA
YOGUR NATURAL15 KCAL.376
H.C.52 L/P8 P.8

KM 0

VAINAS CON REFRESCO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA16 KCAL.366
H.C.65 L/P2 P.13

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENEJAS GUISADAS
FRUTA DE TEMPORADA17 KCAL.356
H.C.26 L/P10 P.12COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

8

19 KCAL.381
H.C.56 L/P9 P.17

EKO KM 0

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA
YOGUR NATURAL15 KCAL.376
H.C.52 L/P8 P.8

KM 0

VAINAS CON REFRESCO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA16 KCAL.366
H.C.65 L/P2 P.13

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENEJAS GUISADAS
FRUTA DE TEMPORADA17 KCAL.356
H.C.26 L/P10 P.12COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

8

20 KCAL.381
H.C.56 L/P9 P.17

EKO KM 0

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA
YOGUR NATURAL15 KCAL.376
H.C.52 L/P8 P.8

KM 0

VAINAS CON REFRESCO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA16 KCAL.366
H.C.65 L/P2 P.13

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENEJAS GUISADAS
FRUTA DE TEMPORADA17 KCAL.356
H.C.26 L/P10 P.12COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

8

20 KCAL.381
H.C.56 L/P9 P.17

EKO KM 0

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA
YOGUR NATURAL15 KCAL.376
H.C.52 L/P8 P.8

KM 0

VAINAS CON REFRESCO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA16 KCAL.366
H.C.65 L/P2 P.13

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENEJAS GUISADAS
FRUTA DE TEMPORADA17 KCAL.356
H.C.26 L/P10 P.12COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

8

21 KCAL.535
H.C.38 L/P19 P.23

EKO KM 0

PORRUPATATA
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA15 KCAL.376
H.C.52 L/P8 P.8

KM 0

VAINAS CON REFRESCO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA16 KCAL.366
H.C.65 L/P2 P.13

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENEJAS GUISADAS
FRUTA DE TEMPORADA17 KCAL.356
H.C.26 L/P10 P.12COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

8

21 KCAL.535
H.C.38 L/P19 P.23

EKO KM 0

PORRUPATATA
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA15 KCAL.376
H.C.52 L/P8 P.8

KM 0

VAINAS CON REFRESCO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA16 KCAL.366
H.C.65 L/P2 P.13

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENEJAS GUISADAS
FRUTA DE TEMPORADA17 KCAL.356
H.C.26 L/P10 P.12COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

8

22 KCAL.535
H.C.38 L/P19 P.23

EKO KM 0

PORRUPATATA
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA15 KCAL.376
H.C.52 L/P8 P.8

KM 0

VAINAS CON REFRESCO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA16 KCAL.366
H.C.65 L/P2 P.13

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENEJAS GUISADAS
FRUTA DE TEMPORADA17 KCAL.356
H.C.26 L/P10 P.12COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

8

22 KCAL.535
H.C.38 L/P19 P.23

EKO KM 0

PORRUPATATA
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA15 KCAL.376
H.C.52 L/P8 P.8

KM 0

VAINAS CON REFRESCO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA16 KCAL.366
H.C.65 L/P2 P.13

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENEJAS GUISADAS
FRUTA DE TEMPORADA17 KCAL.356
H.C.26 L/P10 P.12COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUISO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

8

23 KCAL.535
H.C.38 L/P19 P.23

EKO KM 0

PORRUPATATA
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA15 KCAL.376
H.C.52 L/P8 P.8

KM 0

VAINAS CON REFRESCO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA16 KCAL.366
H.C.65 L/P2 P.13

EKO

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ

ALÉRGENOS

Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuetes



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

EN TODOS NUESTROS PLATOS

Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



Productores locales



Pescado azul



Km 0



Pescado fresco



Errigora



Huevos frescos



Ecológico



Integral

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****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.

