

LUNES

1

KCAL.396
H.C.34 LIP:16 P:17

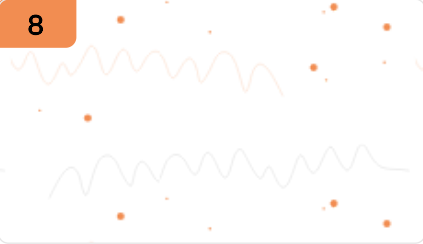
KM

0

CREMA DE CALABACÍN

LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA



15

KCAL.376
H.C.52 LIP:8 P:8

KM

0

VAINAS CON REFRITO

TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO

FRUTA DE TEMPORADA

22

KCAL.372
H.C.45 LIP:11 P:17

KM

0

LENTEJAS CON VERDURITAS

ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CAZADORA

FRUTA DE TEMPORADA

29

KCAL.403
H.C.34 LIP:11 P:17

KM

0

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS

LOMO FRESCO DE CERDO REBOZADO
CON PIMIENTOS

FRUTA DE TEMPORADA

MARTES

2

KCAL.327
H.C.40 LIP:6 P:19

KM

0

LENTEJAS CON VERDURITAS

BACALAO ENHARINADO
CON PIPERRADA

FRUTA DE TEMPORADA

9

KCAL.334
H.C.43 LIP:8 P:5

KM

0

PURÉ DE VERDURAS

CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.366
H.C.65 LIP:2 P:13

KM

0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE

ARROZ CAMPESTRE
LENTEJAS GUIADAS

FRUTA DE TEMPORADA

23

KCAL.325
H.C.29 LIP:7 P:11

KM

0

PURÉ DE 4 VERDURAS
BACALAO REBOZADO
CON PIMIENTOS

FRUTA DE TEMPORADA

30

KCAL.259
H.C.14 LIP:13 P:17

KM

0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

PECHUGA DE POLLO REBOZADA
CON ENSALADA

YOGUR NATURAL

MIÉRCOLES

3

KCAL.365
H.C.20 LIP:17 P:24

EKO

KM

0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS

MUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATAS CHIPS

YOGUR NATURAL

10

KCAL.402
H.C.51 LIP:9 P:21

EKO

KM

0

MACARRONES A LA NAPOLITANA

ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA

FRUTA DE TEMPORADA

17

KCAL.356
H.C.26 LIP:10 P:12

KM

0

COLIFLOR AL PIMENTÓN

GUISO DE CERDO

FRUTA DE TEMPORADA

24

KCAL.367
H.C.44 LIP:17 P:10

KM

0

ARROZ CON TOMATE CASERO

TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA

YOGUR NATURAL

31

KCAL.312
H.C.48 LIP:5 P:16

EKO

KM

0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO

MERLUZA AL HORNO
EN SALSA DONOSTIARRA

FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES

4

KCAL.432
H.C.39 LIP:11 P:8

KM

0

PORRUSALDA

TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO

FRUTA DE TEMPORADA

11

KCAL.287
H.C.29 LIP:12 P:11

KM

0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

HAMBURGUESA EN SALSA

FRUTA DE TEMPORADA

18

KCAL.359
H.C.44 LIP:8 P:18

KM

0

PATATAS A LA RIOJANA

PECHUGA DE POLLO
EN SALSA CASERA

FRUTA DE TEMPORADA



VIERNES

5

KCAL.335
H.C.40 LIP:10 P:19

KM

0

GARBANZOS ESTOFADOS

MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y
PEREJIL

FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.401
H.C.37 LIP:13 P:13

KM

0

BRÓCOLI CON REFRITO

SALCHICHAS DE AVE
CON PURÉ DE PATATA

YOGUR NATURAL

19

KCAL.381
H.C.56 LIP:9 P:17

EKO

KM

0

ESPIRALES A LA BOLONESA

LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA

YOGUR NATURAL

26

KCAL.535
H.C.38 LIP:19 P:23

KM

0

PORRUPATATA

MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES

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.