

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

KCAL.395
H.C.66 LIP.6 P.9

KM 0

ARROZ CAMPESTRE
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON ENSALADA
🍌🥬🥕🥑🥦🍓🍌

FRUTA DE TEMPORADA

6

7

KCAL.329
H.C.32 LIP.4 P.11

KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON LECHUGA
🍌🥕🥑🥦🍓

YOGUR

8

KCAL.275
H.C.33 LIP.1 P.16

EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
🍌🥕🥑
PECHUGA DE POLLO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

9

KCAL.311
H.C.34 LIP.5 P.13

KM 0 🍌

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
🍌
MERLUZA AL HORNO
CON PIPERRADA
🍌
FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.414
H.C.32 LIP.10 P.14

🍌

COLIFLOR AL PIMENTÓN
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
🥬

FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.471
H.C.30 LIP.25 P.29

🍌

GARBANZOS ESTOFADOS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES
YOGUR
🍌

14

KCAL.421
H.C.50 LIP.10 P.23

EKO 🍌

ESPIRALES NAPOLITANA
🍌
ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA
🍌
FRUTA DE TEMPORADA

15

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

KM 0

CREMA DE VERDURAS
🍌
CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA
🥕🥑🥦🍓🍌

FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.352
H.C.35 LIP.11 P.7

KM 0

VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA
🍌
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
🥕🍌
FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.325
H.C.41 LIP.4 P.23

KM 0

LENTEJAS GUIADAS
🍌
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA
🍌
FRUTA DE TEMPORADA

20

KCAL.325
H.C.49 LIP.3 P.7

KM 0

TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON SALSA DE TOMATE NATURAL
🍌🥕
FRUTA DE TEMPORADA

21

KCAL.333
H.C.36 LIP.11 P.22

EKO 🍌

MACARRONES GRATINADOS CON QUESO
🍌🥕🥑🥦🍓
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA KOXKERA
🍌
YOGUR
🍌

22

KCAL.477
H.C.48 LIP.19 P.24

🍌

ARROZ CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO ASADO
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

23

KCAL.360
H.C.45 LIP.10 P.20

🍌

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.371
H.C.46 LIP.8 P.9

KM 0 🍌

PURÉ DE VERDURAS
HUEVOS CON BECHAMEL
CON TOMATE LAMINADO
🥕🥑🥦🍓🍌
FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.357
H.C.38 LIP.3 P.4

KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
PORRUSALDA
🍌
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
🍌
FRUTA DE TEMPORADA

28

KCAL.433
H.C.50 LIP.13 P.13

🍌

ARROZ TRES DELICIAS
🥕
FILETE DE PERNIL EN SALSA
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

29

KCAL.264
H.C.15 LIP.7 P.15

🍌

GUISANTES ENCEBOLLADOS
MERLUZA AL HORNO
CON MAYONESA
🍌🥕
YOGUR
🍌

30

KCAL.346
H.C.37 LIP.8 P.12

KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
🍌
ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE TOMATE
🥕
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.

