

Enero 2026

Guardería
MENÚ GENERAL



ASKORA
ESKOLAN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 KCAL.395
H.C.66 L/P.6 P.9

ARROZ CAMPESTRE
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

KM 0



12 KCAL.414
H.C.32 L/P.10 P.14

COLIFLOR AL PIMENTÓN
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

KM 0

13 KCAL.471
H.C.30 L/P.25 P.29

GARBANZOS ESTOFADOS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES
YOGUR

14 KCAL.421
H.C.50 L/P.10 P.23

ESPIRALES NAPOLITANA
ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

1



19 KCAL.325
H.C.41 L/P.4 P.23

LENTEJAS GUIADAS
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

KM 0

20 KCAL.325
H.C.49 L/P.3 P.7

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

21 KCAL.333
H.C.36 L/P.11 P.22

MACARRONES GRATINADOS CON QUESO
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA KOKKERA
YOGUR

15 KCAL.334
H.C.43 L/P.8 P.5

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.352
H.C.35 L/P.11 P.7

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

KM 0

KM 0

22 KCAL.477
H.C.48 L/P.19 P.24

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

23 KCAL.360
H.C.45 L/P.10 P.20

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

KM 0

KM 0

26 KCAL.371
H.C.46 L/P.8 P.9

PURÉ DE VERDURAS
HUEVOS CON BECHAMEL
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

KM 0

27 KCAL.357
H.C.38 L/P.3 P.4

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
POLLASALDA
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

KM 0

28 KCAL.433
H.C.50 L/P.13 P.13

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

KM 0

KM 0

29 KCAL.264
H.C.15 L/P.7 P.15

GUISANTES ENCEBOLLADOS
MERLUZA AL HORNO
CON MAYONESA
YOGUR

KM 0

KM 0

30 KCAL.346
H.C.37 L/P.8 P.12

BRÓCOLI CON REFRITO
ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

KM 0

Proteína vegetal

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
FrutaVerduras
Cerdo
Postre lácteoLegumbre
Pescado blanco
FrutaSopa
Carne blanca
Postre lácteoPatata
Ternera
FrutaVerdura
Pescado azul
Postre lácteoLegumbre
Huevo
Fruta**Días****1****2****3****4****5****6****7****CENAS**Verduras
Carne blanca
Postre lácteoPatata
Pescado azul
FrutaVerdura
Ternera
Postre lácteoPasta/Arroz
Pescado blanco
FrutaVerdura
Huevo
Postre lácteoSopa
Carne blanca
FrutaVerdura
Pescado blanco
Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.

