

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

KCAL.813
 H.C.95 LIP:28 P:40

EKO

 KM 0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO

 LOMO FRESCO DE CERDO CON ENSALADA

 FRUTA DE TEMPORADA

3

KCAL.675
 H.C.97 LIP:13 P:28

KM 0

PAELLA DE VERDURAS
 GUIZO DE TERNERA
 FRUTA DE TEMPORADA

4

KCAL.657
 H.C.63 LIP:7 P:21

KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON LECHUGA

 YOGUR

5

KCAL.671
 H.C.90 LIP:9 P:39

KM 0

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO

 PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON CHAMPIÑONES

 FRUTA DE TEMPORADA

6

KCAL.516
 H.C.73 LIP:10 P:26

KM 0

PURÉ DE CALABAZA

 MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE

 FRUTA DE TEMPORADA

9

KCAL.879
 H.C.84 LIP:19 P:29

KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO

 HAMBURGUESA EN SALSA ESPAÑOLA

 FRUTA DE TEMPORADA

10

KCAL.619
 H.C.64 LIP:15 P:41

KM 0

PATATAS A LA RIOJANA

 MERLUZA REBOZADA CON LIMÓN

 YOGUR

11

KCAL.744
 H.C.100 LIP:7 P:23

KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
 VAINAS AL AJILLO

 ESTOFADO DE LENTEJAS

 FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.843
 H.C.105 LIP:26 P:41

EKO

 KM 0

ESPIRALES NAPOLITANA

 PAVO GUISADO
 FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.819
 H.C.94 LIP:36 P:23

KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS
 TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

 FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.631
 H.C.79 LIP:13 P:41

LENTEJAS A LA JARDINERA

 BACALAO A LA VIZCAÍNA

 FRUTA DE TEMPORADA

17

KCAL.745
 H.C.76 LIP:9 P:29

KM 0

PORRUPATATA

 LOMO DE CERDO ADOBADO CON CHAMPIÑONES
 FRUTA DE TEMPORADA

18

KCAL.776
 H.C.94 LIP:17 P:45

EKO

MACARRONES A LA CARBONARA

 ATÚN CON TOMATE CON PIPERRADA

 FRUTA DE TEMPORADA

19

KCAL.877
 H.C.65 LIP:32 P:45

KM 0

CREMA DE VERDURAS

 MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

20

KCAL.608
 H.C.40 LIP:21 P:22

EKO

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS

 FILETE DE PERNIL EN SALSA CON PIMIENTOS
 NATILLA VAINILLA

23

KCAL.672
 H.C.61 LIP:15 P:21

COLIFLOR AL PIMENTÓN
 ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA

 FRUTA DE TEMPORADA

24

KCAL.455
 H.C.59 LIP:12 P:16

KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

 TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON LECHUGA

 YOGUR

25

KCAL.726
 H.C.69 LIP:24 P:20

KM 0

CREMA DE CALABACÍN

 GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
 FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.751
 H.C.102 LIP:25 P:23

KM 0

GARBANZOS ESTOFADOS

 FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA

 FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.805
 H.C.103 LIP:28 P:29

ARROZ CON TOMATE CASERO
 PESCADO FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL

 FRUTA DE TEMPORADA

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
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.