

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 KCAL.346
H.C.28 LIP:11 P:11 KM 0

CREMA DE 4 VERDURAS
FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

3 KCAL.416
H.C.63 LIP:6 P:8 KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
BRÓCOLI CON REFRITO
ARROZ CON TOMATE CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

4 KCAL.449
H.C.53 LIP:3 P:8 KM 0

PORRUSALDA
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

5 KCAL.304
H.C.37 LIP:8 P:17 EKO G.MEC KM 0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO
MERLUZA AL HORNO
CON MAYONESA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

6 KCAL.291
H.C.25 LIP:12 P:15 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
PECHUGA DE POLLO REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.341
H.C.52 LIP:3 P:8 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.440
H.C.33 LIP:16 P:23 EKO

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.284
H.C.30 LIP:4 P:26 G.MEC KM 0

LENTEJAS GUIADAS
MERLUZA REBOZADA
CON LECHUGA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.318
H.C.29 LIP:8 P:11 KM 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

13 KCAL.314
H.C.36 LIP:8 P:7 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
TORTILLA FRANCESA
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.476
H.C.30 LIP:11 P:21 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO FRESCO DE CERDO
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.376
H.C.31 LIP:6 P:28 KM 0 G.MEC

LENTEJAS CON CHORIZO
ATÚN CON TOMATE
CON VERDURAS
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.399
H.C.48 LIP:17 P:10 KM 0

ARROZ TRES DELICIAS
SALCHICHAS DE AVE
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

19

20 KCAL.272
H.C.30 LIP:8 P:15 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
GUIZO DE PAVO
FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.355
H.C.40 LIP:7 P:9 KM 0

VERDURAS CON BECHAMEL
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.322
H.C.34 LIP:9 P:13 KM 0 G.MEC

PURÉ DE CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

25 KCAL.407
H.C.41 LIP:14 P:19 KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE PERNIL
CON SALSA DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.266
H.C.27 LIP:12 P:11 KM 0

ARROZ CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.363
H.C.44 LIP:14 P:13 EKO KM 0

MACARRONES A LA NAPOLITANA
CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL.310
H.C.35 LIP:6 P:15 KM 0

CREMA DE CALABAZA
PECHUGA DE POLLO
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

31 KCAL.360
H.C.45 LIP:6 P:17 KM 0 G.MEC

PATATAS A LA RIOJANA
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON PISTO
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
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.