

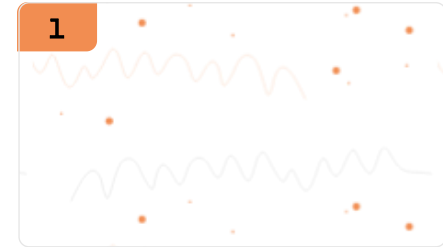
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4 KCAL.346
H.C.39 LIP:8 P:11 EKO

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA DE TEMPORADA

5 KCAL.366
H.C.33 LIP:13 P:9 KM 0

VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA
SALCHICHAS DE AVE CON SALSA CASERA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

6 KCAL.465
H.C.40 LIP:18 P:29

LENTEJAS GUIADAS
MUSLO DE POLLO ASADO CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL.291
H.C.36 LIP:8 P:16 KM 0

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
YOGUR

8 KCAL.347
H.C.49 LIP:8 P:7 KM 0

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.424
H.C.69 LIP:9 P:13

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CON TOMATE CASERO
LENTEJAS A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.284
H.C.17 LIP:2 P:17

MENESTRA DE VERDURAS ESTOFADO DE PAVO
YOGUR

13 KCAL.349
H.C.49 LIP:8 P:21 EKO

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONESA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.371
H.C.35 LIP:14 P:8 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

15 KCAL.394
H.C.43 LIP:13 P:16 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
PESCADO FRESCO DE TEMPORADA CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.266
H.C.36 LIP:2 P:14 KM 0

PURÉ DE CALABAZA
LOMO DE CERDO CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.351
H.C.51 LIP:8 P:13 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.303
H.C.23 LIP:3 P:22 KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
ATÚN CON TOMATE CON PATATAS
YOGUR

21 KCAL.327
H.C.47 LIP:4 P:17 KM 0

ARROZ INTEGRAL CAMPESTRE
PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

22 KCAL.393
H.C.59 LIP:10 P:13 KM 0

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

25 KCAL.508
H.C.60 LIP:15 P:16 EKO

MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.313
H.C.30 LIP:8 P:8 KM 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.335
H.C.40 LIP:8 P:20 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VIZCAINA
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.342
H.C.27 LIP:11 P:15 EKO

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
HAMBURGUESA A LA JARDINERA
YOGUR

29 KCAL.350
H.C.32 LIP:9 P:16 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

ALÉRGENOS



EN TODOS NUESTROS PLATOS



Cada menú va acompañado de una ración de pan de 40g y cada martes y jueves 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.