

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 **KCAL.449**
H.C.35 LIP:19 P:23 KM 0

PURÉ DE CALABACÍN
MUSLO DE POLLO ASADO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

2 **KCAL.380**
H.C.49 LIP:10 P:16 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA AL HORNO
CON SALSA DE TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

3 **KCAL.354**
H.C.56 LIP:4 P:6 KM 0

ARROZ CAMPESTRE
ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
FRUTA DE TEMPORADA

4 **KCAL.306**
H.C.15 LIP:13 P:15 KM 0

GUISANTES CON REFRITO
GUISO DE TERNERA
YOGUR

5 **KCAL.398**
H.C.59 LIP:10 P:13 KM 0

GARBANZOS GUIADOS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

8 **KCAL.445**
H.C.48 LIP:17 P:24 EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
CASERO Y QUESO
LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

9 **KCAL.412**
H.C.46 LIP:12 P:18 KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA FRANCESA
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

10 **KCAL.273**
H.C.31 LIP:1 P:16 KM 0

VAINAS AL PIMENTÓN
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

11 **KCAL.265**
H.C.36 LIP:5 P:16 KM 0

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA AL HORNO
CON LIMÓN
YOGUR NATURAL

12 **KCAL.439**
H.C.52 LIP:16 P:19 KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

15 **KCAL.367**
H.C.49 LIP:5 P:9 KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

16 **KCAL.359**
H.C.32 LIP:11 P:12 KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
FILETE DE PERNIL EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA

17 **KCAL.454**
H.C.62 LIP:12 P:20 EKO KM 0

ESPIRALES AL AJILLO
ATÚN CON TOMATE
CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

18 **KCAL.413**
H.C.26 LIP:18 P:24 KM 0

CREMA DE VERDURAS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

19 **KCAL.402**
H.C.56 LIP:16 P:10 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
CROQUETAS DE JAMÓN
CON LECHUGA
HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA

22 **KCAL.271**
H.C.35 LIP:7 P:15 EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
LOMO DE CERDO
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

23 **KCAL.300**
H.C.37 LIP:13 P:10 KM 0

PORRUSALDA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

24 **KCAL.359**
H.C.48 LIP:4 P:12 KM 0

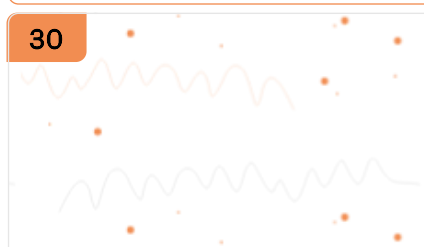
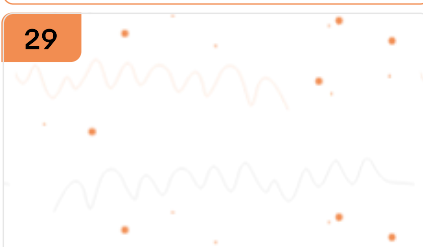
EGUN BERDEA - DÍA VERDE
COLIFLOR CON REFRITO
LENTEJAS A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

25 **KCAL.266**
H.C.22 LIP:5 P:17 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO
CON TOMATE LAMINADO
YOGUR

26 **KCAL.322**
H.C.47 LIP:7 P:15 KM 0

ARROZ CAMPESTRE
MERLUZA AL HORNO
CON LECHUGA
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.