

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**6** KCAL.359  
H.C.33 LIP:1 P:12 KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
FILETE DE LOMO  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**7** KCAL.522  
H.C.45 LIP:24 P:29 EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**8** KCAL.346  
H.C.42 LIP:8 P:20 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS  
MERLUZA AL HORNO  
CON PIPERRADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**9** KCAL.321  
H.C.41 LIP:6 P:9 KM 0

VAINAS CON REFRITO  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON TOMATE ALINADO  
YOGUR

**10** KCAL.402  
H.C.62 LIP:13 P:7 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
CROQUETAS DE JAMÓN  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**13** KCAL.446  
H.C.53 LIP:16 P:19 EKO

ESPIRALES A LA BOLOÑESA  
ALBÓNDIGAS MIXTAS  
A LA CAZADORA  
FRUTA DE TEMPORADA

**14** KCAL.319  
H.C.32 LIP:6 P:13 KM 0 KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA  
MERLUZA AL HORNO  
CON MAYONESA Y LIMÓN  
FRUTA DE TEMPORADA

**15** KCAL.281  
H.C.19 LIP:12 P:7 KM 0

CREMA DE 4 VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
YOGUR

**16** KCAL.397  
H.C.55 LIP:10 P:16 KM 0

ARROZ TRES DELICIAS  
ATÚN CON TOMATE  
CON PIPERRADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**17** KCAL.309  
H.C.40 LIP:4 P:21 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS  
ESTOFADO DE PAVO  
FRUTA DE TEMPORADA

**20** KCAL.432  
H.C.57 LIP:6 P:8 KM 0

PORRUPATATA  
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**21** KCAL.451  
H.C.38 LIP:21 P:27 EKO KM 0

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
CASERO  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON PIMIENTOS CONFITADOS  
YOGUR

**22** KCAL.349  
H.C.41 LIP:12 P:17 KM 0

GARBANZOS ESTOFADOS  
MERLUZA AL HORNO  
EN SALSA DONOSTIARRA  
FRUTA DE TEMPORADA

**23** KCAL.353  
H.C.49 LIP:8 P:7 KM 0

PURÉ DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FRUTA DE TEMPORADA

**24** KCAL.418  
H.C.47 LIP:16 P:19 KM 0

ARROZ CAMPESTRE  
LOMO FRESCO DE CERDO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**27** KCAL.525  
H.C.64 LIP:15 P:18 EKO KM 0

ESPIRALES AL AJILLO  
HAMBURGUESA  
A LA JARDINERA  
FRUTA DE TEMPORADA

**28** KCAL.350  
H.C.45 LIP:10 P:20 KM 0 KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA  
MERLUZA AL HORNO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**29** KCAL.271  
H.C.18 LIP:14 P:12 KM 0

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON TOMATE LAMINADO  
YOGUR

**30** KCAL.423  
H.C.57 LIP:12 P:18 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
PECHUGA DE POLLO REBOZADA  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**31**

**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
<b>COMIDA</b> ☀️	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
<b>CENAS</b> 🌙	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.