

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

KCAL.347
H.C.52 LIP.6 P.15

KM 0

LENTEJAS GUIADAS
FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

4

KCAL.475
H.C.65 LIP.13 P.20

EKO

ESPIRALES AL AJILLO
ATÚN CON TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

5

KCAL.286
H.C.31 LIP.6 P.8

KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

6

KCAL.350
H.C.44 LIP.8 P.16

KM 0

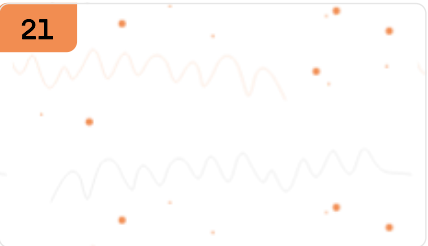
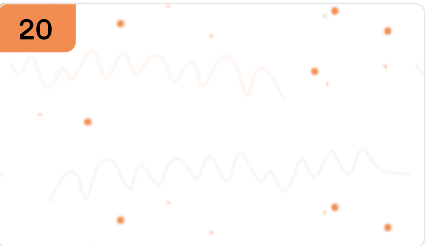
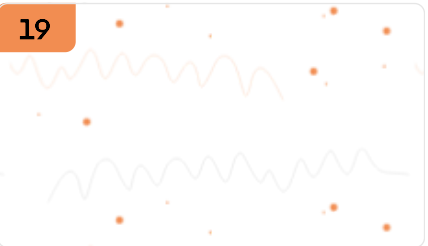
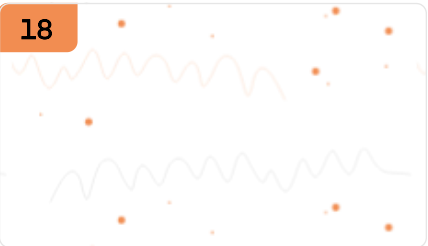
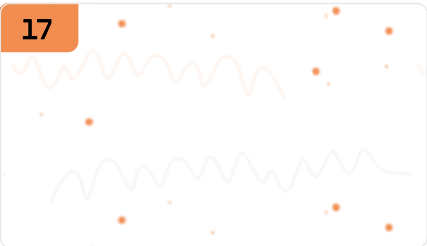
PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA AL HORNO EN SALSA DONOSTIARRA
FRUTA DE TEMPORADA

7

KCAL.273
H.C.31 LIP.1 P.16

KM 0

VAINAS AL PIMENTÓN
PECHUGA DE POLLO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA



24

KCAL.328
H.C.34 LIP.6 P.16

KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

25

KCAL.361
H.C.47 LIP.8 P.14

♀

PAELLA DE CARNE BACALAO REBOZADO CON MAYONESA
FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.394
H.C.44 LIP.14 P.15

KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.389
H.C.30 LIP.13 P.14

KM 0

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA A LA JARDINERA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

28

KCAL.257
H.C.27 LIP.4 P.15

KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
PECHUGA DE POLLO CON PIMIENTOS ROJOS Y VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

31

KCAL.318
H.C.35 LIP.8 P.11

KM 0

VAINAS AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA 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

Días

1

2

3

4

5

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.

