

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5
KCAL.380
H.C.54 LIP:6 P:17
0

ARROZ CON TOMATE CASERO
PECHUGA DE POLLO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

6
KCAL.365
H.C.48 LIP:13 P:13
0

PORRUPATATA
HAMBURGUESA
CON ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA DE TEMPORADA

7
KCAL.372
H.C.49 LIP:10 P:19
EKO
0

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
CASERO Y QUESO
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

8
KCAL.316
H.C.31 LIP:9 P:9
0

VAINAS AL AJILLO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL

9
KCAL.204
H.C.35 LIP:3 P:4
0

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ESTOFADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

13
KCAL.353
H.C.51 LIP:12 P:12
EKO
0

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
CASERO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

14
KCAL.470
H.C.39 LIP:20 P:31
0

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR NATURAL

15
KCAL.346
H.C.25 LIP:15 P:5
0

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

16
KCAL.348
H.C.35 LIP:7 P:16
0

COLIFLOR AL AJOARRIERO
ATÚN CON TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

19
KCAL.367
H.C.56 LIP:6 P:14
0

LENTEJAS GUIADAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

20
KCAL.413
H.C.38 LIP:20 P:15
0

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE CERDO EMPANADO
CON CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL

21
KCAL.341
H.C.46 LIP:11 P:17
EKO
0

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
BACALAO AL HORNO
EN SALSA DONOSTIARRA
FRUTA DE TEMPORADA

22
KCAL.307
H.C.36 LIP:8 P:17
0

PURÉ DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

23
KCAL.301
H.C.28 LIP:10 P:13
0

MENESTRA DE VERDURAS
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

26
KCAL.250
H.C.36 LIP:6 P:15
0

VAINAS CON REFRITO
BACALAO A LA VIZCAÍNA
FRUTA DE TEMPORADA

27
KCAL.367
H.C.57 LIP:6 P:18
0

ARROZ CON TOMATE CASERO
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA DE TEMPORADA

28
KCAL.357
H.C.21 LIP:14 P:19
0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

29
KCAL.286
H.C.34 LIP:9 P:13
0

PURÉ DE CALABAZA
MERLUZA AL HORNO
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

30
KCAL.420
H.C.48 LIP:16 P:19
0

LENTEJAS A LA JARDINERA
ALBÓNDIGAS MIXTAS
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

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.

