

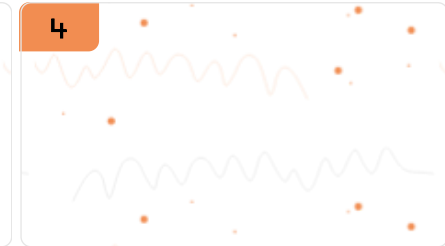
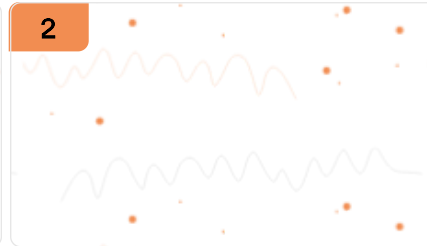
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7 KCAL.408
H.C.44 LIP:15 P:19  

LENTEJAS CON VERDURITAS
HAMBURGUESA
CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

8 KCAL.351
H.C.50 LIP:8 P:7  

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.320
H.C.53 LIP:2 P:19  

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
CASERO
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.339
H.C.39 LIP:14 P:12  

VAINAS CON REFRITO
ROTI DE PAVO
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.370
H.C.41 LIP:15 P:16  

ARROZ CON TOMATE CASERO
MERLUZA AL HORNO
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
YOGUR NATURAL

14 KCAL.391
H.C.52 LIP:14 P:16  

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

15 KCAL.360
H.C.37 LIP:13 P:21  

GARBANZOS GUISADOS
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR NATURAL

16 KCAL.289
H.C.29 LIP:10 P:15  

COLIFLOR AL PIMENTÓN
PAVO ESTOFADO
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.352
H.C.49 LIP:10 P:16  

ARROZ TRES DELICIAS
BACALAO AL HORNO
EN SALSA DONOSTIARRA
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.453
H.C.30 LIP:19 P:32    

MARMITAKO
MUSLO DE POLLO ASADO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.325
H.C.51 LIP:6 P:12 

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
INTEGRALES
LENTEJAS CON VERDURITAS
FRUTA DE TEMPORADA

22 KCAL.391
H.C.61 LIP:13 P:11 

ARROZ CON TOMATE CASERO
TORTILLA FRANCESA
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.360
H.C.33 LIP:14 P:9 

PURÉ DE 4 VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA
YOGUR NATURAL

24 KCAL.414
H.C.64 LIP:10 P:13  

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA DE TEMPORADA

25 KCAL.323
H.C.31 LIP:6 P:14 

VAINAS AL AJILLO
MERLUZA AL HORNO
CON MAYONESA
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.444
H.C.52 LIP:19 P:13 

ARROZ CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

29 KCAL.384
H.C.48 LIP:12 P:20   

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL.280
H.C.30 LIP:13 P:9 

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA DE TOMATE
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.

