Noviembre 2026

Guardería
. MENÚ GENERAL

ASKORA
ESKOLAN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 *KCAL.347* *H.C.39 LIP.8 P.9* BRÓCOLI CON REFRITO TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	**3** *KCAL.405* *H.C.55 LIP.12 P.16* ARROZ CON TOMATE CASERO BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**4** *KCAL.475* *H.C.35 LIP.21 P.22* PURÉ DE CALABACÍN MUSLO DE POLLO ASADO EN SALSA CASERA FRUTA DE TEMPORADA	**5** *KCAL.316* *H.C.28 LIP.14 P.8* SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS INTEGRALES FILETE DE CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON ENSALADA ILUSTRADA YOGUR NATURAL	**6** *KCAL.372* *H.C.45 LIP.12 P.19* GARBANZOS CON VERDURAS PESCADO FRESCO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA
9 *KCAL.320* *H.C.27 LIP.9 P.13* VAINAS AL AJILLO GUISO DE TERNERA FRUTA DE TEMPORADA	**10** *KCAL.359* *H.C.39 LIP.15 P.14* ARROZ CON VERDURAS ROTI DE PAVO EN SALSA CASERA YOGUR NATURAL	**11** *KCAL.331* *H.C.32 LIP.8 P.9* PURÉ DE 4 VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA	**12** *KCAL.369* *H.C.49 LIP.7 P.21* LENTEJAS CON VERDURITAS MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	**13** *KCAL.295* *H.C.48 LIP.2 P.19* MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE CASERO FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA
16 *KCAL.437* *H.C.50 LIP.15 P.14* ARROZ CAMPESTRE SALCHICHAS DE AVE CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA	**17** *KCAL.314* *H.C.37 LIP.10 P.14* PORRUSALDA MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** *KCAL.292* *H.C.50 LIP.5 P.8* PURÉ DE CALABAZA CON QUESO TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON TOMATE LAMINADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** *KCAL.232* *H.C.33 LIP.8 P.6* FIDEUÁ DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	**20** *KCAL.334* *H.C.40 LIP.13 P.17* ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON SALSA CASERA DE TOMATE CUAJADA
23 *KCAL.321* *H.C.32 LIP.12 P.14* MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA EN SALSA CASERA FRUTA DE TEMPORADA	**24** *KCAL.339* *H.C.47 LIP.5 P.18* PAELLA DE CARNE MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	**25** *KCAL.341* *H.C.48 LIP.5 P.7* PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	**26** *KCAL.354* *H.C.42 LIP.10 P.23* MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE CASERO Y QUESO POLLO GUISADO YOGUR NATURAL	**27** *KCAL.525* *H.C.42 LIP.23 P.25* LENTEJAS GUISADAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE LIMÓN FRUTA DE TEMPORADA
30 *KCAL.401* *H.C.56 LIP.16 P.11* VAINAS CON PATATAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA				

Proteina vegetal

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	6	7
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.

askora.eus