

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 *KCAL.466*
H.C.33 LIP.16 P.18 KM 0

Vainas con patata y zanahoria
Lomo fresco de cerdo empanado con verduritas
Fruta de temporada

4 *KCAL.287*
H.C.38 LIP.6 P.18 EKO KM 0

Pasta con tomate casero
Merluza al horno en salsa kokxera
Yogur

5 *KCAL.277*
H.C.29 LIP.13 P.6 KM 0

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa con ensalada
Fruta de temporada

6 *KCAL.362*
H.C.39 LIP.12 P.12 KM 0

Crema de calabacín
Hamburguesa con champiñones
Fruta de temporada

7 *KCAL.323*
H.C.48 LIP.5 P.13 KM 0

Arroz tres delicias
Bacalao enharinado con piperrada
Fruta de temporada

10 *KCAL.319*
H.C.25 LIP.13 P.6 KM 0

Puré de 4 verduras
Tortilla de patata al horno con ensalada
Yogur

11 *KCAL.335*
H.C.41 LIP.2 P.25 KM 0

Lentejas guisadas
Palometa al horno en salsa de tomate
Fruta de temporada

12 *KCAL.340*
H.C.35 LIP.7 P.14 KM 0

Espinacas con patatas
Ternera guisada
Fruta de temporada

13 *KCAL.333*
H.C.47 LIP.4 P.20 KM 0

Paella mixta
Pechuga de pollo con champiñon encebollado
Fruta de temporada

14 *KCAL.468*
H.C.47 LIP.18 P.17 KM 0

Garbanzos con verduras
Filete de perril con pimientos caramelizados
Fruta de temporada

17 *KCAL.309*
H.C.35 LIP.10 P.10 EKO KM 0

Sopa casera de fideos
Albóndigas mixtas en salsa casera
Fruta de temporada

18 EGUN BERDEA - DÍA VERDE KM 0

Brócoli con refrito
Alubias rojas con verdura
Fruta de temporada

19 *KCAL.391*
H.C.52 LIP.10 P.18 KM 0

Arroz con tomate casero
Merluza rebozada con piperrada
Fruta de temporada

20 *KCAL.515*
H.C.40 LIP.20 P.23 KM 0

Puré de verduras
Muslo de pollo asado en pepitoria
Fruta de temporada

21 *KCAL.415*
H.C.34 LIP.20 P.25 EKO KM 0

Macarrones a la napolitana
Lomo fresco de cerdo con ensalada
Yogur

24 *KCAL.379*
H.C.46 LIP.9 P.14 KM 0

Lentejas guisadas
Tortilla francesa con pimientos
Fruta de temporada

25 *KCAL.365*
H.C.38 LIP.4 P.14 KM 0

Porrupatata
Pechuga de pollo empanada con lechuga
Fruta de temporada

26 *KCAL.424*
H.C.41 LIP.18 P.16 KM 0

Garbanzos estofados
Filete de perril con champiñones
Fruta de temporada

27 *KCAL.298*
H.C.39 LIP.6 P.17 KM 0

Arroz campestre
Bacalao al horno en salsa verde
Yogur

28 *KCAL.321*
H.C.33 LIP.7 P.13 KM 0

Puré de verduras
Pavo estofado
Fruta de temporada

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niño. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan y cada martes el pan que se sirve es integral.

Diseño del menú:
Departamento de Calidad de Askora

Proteína vegetal

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



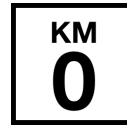
Productores locales



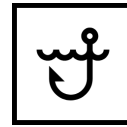
Pescado azul



Pan integral



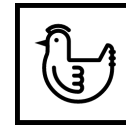
Km 0



Pescado fresco



Errigora



Huevos frescos



Ecológico



Integral

ALÉRGENOS



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuetes



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

CONSEJOS PARA TUS CENAS

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

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.

