

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 KCAL.424
H.C.42 LIP:10 P:10 KM 0

PORRUPATATA
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

3 KCAL.306
H.C.41 LIP:3 P:22 KM 0

LENTEJAS GUIADAS
MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

4 KCAL.504
H.C.44 LIP:20 P:26 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

5 KCAL.348
H.C.21 LIP:14 P:13 KM 0

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
FILETE DE PERNIL EMPANADO
CON ENSALADA
YOGUR

6 KCAL.360
H.C.47 LIP:10 P:20 EKO KM 0

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

9 KCAL.344
H.C.45 LIP:3 P:9 KM 0

COLIFLOR CON REFRITO
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.317
H.C.34 LIP:1 P:13 KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
PECHUGA DE POLLO EMPANADA
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.315
H.C.34 LIP:11 P:7 KM 0

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA
YOGUR

12 KCAL.366
H.C.53 LIP:9 P:16 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA KOXKERA
FRUTA DE TEMPORADA

13 KCAL.321
H.C.41 LIP:5 P:22 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.364
H.C.51 LIP:11 P:8 KM 0

ARROZ CAMPESTRE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.306
H.C.26 LIP:10 P:15 KM 0

VAINAS CON PATATAS
PAVO ESTOFADO
YOGUR

18 KCAL.358
H.C.44 LIP:11 P:19 KM 0

GARBANZOS GUIADOS
BACALAO AL HORNO
EN SALSA DONOSTIARRA
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.422
H.C.41 LIP:12 P:13 KM 0

PURÉ DE CALABACÍN
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.498
H.C.49 LIP:20 P:29 EKO KM 0

PASTA CON TOMATE CASERO Y QUESO
MUSLO DE POLLO ASADO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.319
H.C.38 LIP:8 P:5 KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.467
H.C.45 LIP:17 P:21 KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE PERNIL
CON CALABACÍN SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA

25 KCAL.293
H.C.17 LIP:2 P:19 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO
CON CHAMPIÑONES
YOGUR

26 KCAL.367
H.C.45 LIP:8 P:23 KM 0

MACARRONES A LA CARBONARA
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.225
H.C.34 LIP:3 P:3 EKO KM 0

EGUN BERDEA-DÍA VERDE
SOPA CASERA DE VERDURAS CON FIDEOS
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL.399
H.C.36 LIP:14 P:13 KM 0

COLES DE BRUSELAS CON JAMÓN
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

ALÉRGENOS



EN TODOS NUESTROS PLATOS



Cada menú va acompañado de una ración de pan de 40g y cada martes 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
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.