

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**1** KCAL.302  
H.C.31 LIP:8 P:22 KM 0 ♻️

ESTOFADO DE LENTEJAS  
10 17  
 BACALAO AL HORNO  
 EN SALSA VIZCAINA  
10  
 YOGUR  
10

**2** KCAL.361  
H.C.52 LIP:5 P:8 KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
10  
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
 CON CALABACÍN SALTEADO  
10 10  
 FRUTA DE TEMPORADA

**3** KCAL.506  
H.C.52 LIP:21 P:25 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
 MUSLO DE POLLO ASADO  
 CON LECHUGA  
 FRUTA DE TEMPORADA

**4** KCAL.376  
H.C.44 LIP:12 P:19 KM 0

GARBANZOS GUISADOS  
10  
 LOMO DE CERDO ADOBADO  
 CON PIMIENTOS CONFITADOS  
 FRUTA DE TEMPORADA

**7** KCAL.413  
H.C.45 LIP:14 P:14 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS  
17  
 SALCHICHAS  
 CON PIMIENTOS  
10  
 FRUTA DE TEMPORADA

**8** KCAL.453  
H.C.56 LIP:8 P:8 KM 0

PORRUPATATA  
10  
 LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO  
 CON ENSALADA  
17 10 10 10 10 10 10 10  
 FRUTA DE TEMPORADA

**9** KCAL.367  
H.C.45 LIP:8 P:23 EKO ♻️

ESPIRALES A LA CARBONARA  
17 10  
 PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE  
10  
 FRUTA DE TEMPORADA

**10** KCAL.397  
H.C.47 LIP:15 P:10 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA  
10  
 TORTILLA FRANCESA  
 CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
10  
 FRUTA DE TEMPORADA

**11** KCAL.198  
H.C.24 LIP:4 P:4 KM 0

CREMA DE CALABACÍN  
10  
 POLLO ESTOFADO  
 YOGUR  
10

**14** KCAL.442  
H.C.40 LIP:10 P:15 KM 0 ♻️

BRÓCOLI CON REFRITO  
10  
 HAMBURGUESA  
 A LA JARDINERA  
10  
 FRUTA DE TEMPORADA

**15** KCAL.337  
H.C.43 LIP:6 P:20 KM 0

LENTEJAS GUISADAS  
17  
 MERLUZA AL HORNO  
 EN SALSA VERDE  
10  
 FRUTA DE TEMPORADA

**16** KCAL.295  
H.C.34 LIP:4 P:8 KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS  
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
 CON PIMIENTOS CARAMELIZADOS  
10 10  
 YOGUR  
10

**17** KCAL.392  
H.C.43 LIP:11 P:13 EKO

SOPA CASERA DE FIDEOS  
17  
 CERDO AGRIDULCE  
10 17 10  
 FRUTA DE TEMPORADA

**18** KCAL.351  
H.C.49 LIP:10 P:15 EKO ♻️

PASTA CON TOMATE CASERO  
17  
 BACALAO REBOZADO  
 CON TOMATE LAMINADO  
17 10 10 10  
 FRUTA DE TEMPORADA

**21** KCAL.348  
H.C.59 LIP:7 P:8 KM 0

ARROZ TRES DELICIAS  
10  
 CROQUETAS DE JAMÓN  
 CON LECHUGA  
10 10 10 10 10 10 10  
 FRUTA DE TEMPORADA

**22** KCAL.358  
H.C.28 LIP:7 P:14 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS  
 TERNERA GUISADA  
 FRUTA DE TEMPORADA

**23** KCAL.268  
H.C.26 LIP:8 P:16 KM 0 ♻️

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS  
10  
 MERLUZA REBOZADA  
 CON PIPERRADA  
17 10 10  
 FRUTA DE TEMPORADA

**24** KCAL.339  
H.C.39 LIP:6 P:23 EKO KM 0

ESPAGUETIS NAPOLITANA  
17 10 10  
 PECHUGA DE POLLO  
 CON PIMIENTOS  
 YOGUR  
10

**25** KCAL.371  
H.C.43 LIP:14 P:14 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS  
17  
 TORTILLA FRANCESA  
 CON ENSALADA  
10 10  
 FRUTA DE TEMPORADA

**28** KCAL.403  
H.C.63 LIP:3 P:13 KM 0 EKO

EGUN BERDEA-DÍA VERDE  
 PURÉ DE VERDURAS  
10  
 PASTA CON BOLOÑESA VEGETAL  
17 10  
 FRUTA DE TEMPORADA

**29** KCAL.337  
H.C.45 LIP:7 P:20 KM 0 ♻️

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO  
10  
 BACALAO AL HORNO  
 EN SALSA DONOSTIARRA  
10  
 FRUTA DE TEMPORADA

**30** KCAL.434  
H.C.30 LIP:16 P:23 KM 0

VAINAS AL PIMENTÓN  
10  
 MUSLO DE POLLO ASADO  
 CON PATATAS CHIPS  
 FRUTA DE TEMPORADA

**31** KCAL.339  
H.C.41 LIP:11 P:13 KM 0

PAELLA DE VERDURAS  
 ALBÓNDIGAS MIXTAS  
 EN SALSA CASERA  
10  
 YOGUR  
10

## 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
<b>COMIDA</b> ☀️	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
<b>CENAS</b> 🌙	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.