

LUNES

**2** **KCAL.273**  
**H.C.32 LIP:3 P:6** KM 0

ROMANESCU AL AJILLO  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**9** **KCAL.334**  
**H.C.43 LIP:8 P:5** KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**16** **KCAL.376**  
**H.C.52 LIP:8 P:8** KM 0

VAINAS CON REFRITO  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON TOMATE LAMINADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**23** **KCAL.372**  
**H.C.45 LIP:11 P:17**

LENTEJAS CON VERDURITAS  
ALBÓNDIGAS MIXTAS  
EN SALSA CAZADORA  
FRUTA DE TEMPORADA

**30** **KCAL.403**  
**H.C.34 LIP:11 P:17** KM 0

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS  
LOMO FRESCO DE CERDO REBOZADO  
CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES

**3** **KCAL.320**  
**H.C.48 LIP:3 P:13** KM 0

ARROZ CAMPESTRE  
BACALAO ENHARINADO  
CON PIPERRADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**10** **KCAL.297**  
**H.C.49 LIP:2 P:12** EKO

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

**17** **KCAL.371**  
**H.C.40 LIP:12 P:21** KM 0

GARBANZOS ESTOFADOS  
MERLUZA REBOZADA  
CON MAYONESA  
FRUTA DE TEMPORADA

**24**

**31**

MIÉRCOLES

**4** **KCAL.412**  
**H.C.23 LIP:20 P:24** KM 0

CREMA DE CALABACÍN  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON PATATAS CHIPS  
YOGUR

**11** **KCAL.336**  
**H.C.36 LIP:12 P:21** EKO

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
MERLUZA AL HORNO  
EN SALSA VERDE  
YOGUR

**18** **KCAL.354**  
**H.C.26 LIP:10 P:12** KM 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN  
GUIZO DE CABEZADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**25**

**31**

JUEVES

**5** **KCAL.398**  
**H.C.44 LIP:15 P:22** KM 0

ALUBIAS ROJAS CON BERZA  
LOMO FRESCO DE CERDO  
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FRUTA DE TEMPORADA

**12** **KCAL.416**  
**H.C.37 LIP:12 P:19** KM 0

BROCOLI CON REFRITO DE JAMÓN  
HAMBURGUESA EN SALSA  
FRUTA DE TEMPORADA

**19** **KCAL.369**  
**H.C.44 LIP:8 P:18** KM 0

PATATAS A LA RIOJANA  
PECHUGA DE POLLO  
CON PIPERRADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**26** **KCAL.367**  
**H.C.44 LIP:17 P:10** KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
YOGUR

**31**

VIERNES

**6**

**13** **KCAL.361**  
**H.C.44 LIP:5 P:24** KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

**20** **KCAL.381**  
**H.C.56 LIP:9 P:17** EKO KM 0

PASTA A LA BOLOÑESA  
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO  
CON LECHUGA  
YOGUR

**27** **KCAL.535**  
**H.C.38 LIP:19 P:23** KM 0

PORRUPATATA  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON CHAMPIÑONES  
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
<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.