

LUNES

**3** **KCAL.346**  
H.C.28 LIP:11 P:11 KM 0

CREMA DE 4 VERDURAS  
FILETE DE CERDO EN SU JUGO  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**10** **KCAL.363**  
H.C.51 LIP:6 P:7 KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**17** **KCAL.475**  
H.C.30 LIP:11 P:21 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS  
LOMO FRESCO DE CERDO  
A LA JARDINERA  
FRUTA DE TEMPORADA

**24** **KCAL.355**  
H.C.40 LIP:7 P:9 KM 0

ESPINACAS GRATINADAS CON BECHAMEL  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**31** **KCAL.360**  
H.C.45 LIP:6 P:17 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA  
LOMO DE CERDO ADOBADO  
CON PISTO  
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES

**4** **KCAL.243**  
H.C.28 LIP:7 P:13 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS  
BACALAO AL HORNO  
EN SALSA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

**11** **KCAL.440**  
H.C.33 LIP:16 P:23 EKO

SOPA CASERA DE FIDEOS  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA

**18** **KCAL.317**  
H.C.30 LIP:7 P:27 KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO  
MERLUZA REBOZADA  
CON LECHUGA  
YOGUR

**25** **KCAL.472**  
H.C.35 LIP:21 P:22 KM 0

PURÉ DE CALABACÍN  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON CHAMPIÑON ENCEBOLLADO  
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES

**5** **KCAL.449**  
H.C.48 LIP:5 P:6 KM 0

PORRUSALDA  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA

**12** **KCAL.332**  
H.C.29 LIP:10 P:24 EKO

GARBANZOS ESTOFADOS  
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE  
YOGUR

**19** **KCAL.432**  
H.C.52 LIP:20 P:10 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO  
SALCHICHAS DE AVE  
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FRUTA DE TEMPORADA

**26** **KCAL.402**  
H.C.30 LIP:15 P:20 KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA  
FILETE DE PERNIL  
CON PANACHÉ  
YOGUR

JUEVES

**6** **KCAL.284**  
H.C.37 LIP:6 P:20 EKO KM 0

PASTA CON TOMATE CASERO  
PECHUGA DE POLLO  
CON ENSALADA  
YOGUR

**13** **KCAL.318**  
H.C.29 LIP:8 P:11 EKO

COLIFLOR AL PIMENTÓN  
ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA CAZADORA  
FRUTA DE TEMPORADA

**20** **KCAL.356**  
H.C.37 LIP:9 P:14 KM 0

VAINAS CON REFRITO  
PAVO ESTOFADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**27** **KCAL.405**  
H.C.52 LIP:12 P:13 EKO

ARROZ CAMPESTRE  
HAMBURGUESA  
EN SALSA CASERA  
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES

**7** **KCAL.366**  
H.C.65 LIP:2 P:13 EKO KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE  
ARROZ CAMPESTRE  
LENTEJAS GUIADAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**14** **KCAL.314**  
H.C.36 LIP:8 P:7 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA  
TORTILLA FRANCESA  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**21** **KCAL.454**  
H.C.54 LIP:20 P:11 EKO KM 0

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
CROQUETAS DE BACALAO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**28** **KCAL.271**  
H.C.26 LIP:9 P:12 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS  
MERLUZA AL HORNO  
CON PIPERRADA  
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.