

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 KCAL.305
H.C.22 LIP:13 P:10 KM 0

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS

 SALCHICHAS DE AVE
 CON LECHUGA

 YOGUR

7 KCAL.513
H.C.38 LIP:19 P:23 KM 0

VAINAS CON REFRITO

 MUSLO DE POLLO ASADO
 CON PIMIENTOS
 FRUTA DE TEMPORADA

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

LENTEJAS A LA JARDINERA

 TORTILLA FRANCESA
 CON ENSALADA

 FRUTA DE TEMPORADA



28 KCAL.359
H.C.59 LIP:8 P:7 KM 0

PAELLA DE VERDURAS
 CROQUETAS DE JAMÓN
 CON ENSALADA

 FRUTA DE TEMPORADA

2 KCAL.348
H.C.48 LIP:7 P:22 EKO Q KM 0

PASTA A LA BOLOÑESA

 MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y
 PEREJIL

 FRUTA DE TEMPORADA

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

ESPIRALES A LA CARBONARA

 PALOMETA AL HORNO EN SALSAS DE TOMATE

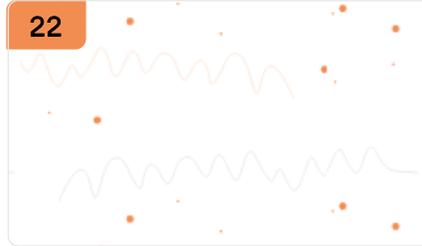
 FRUTA DE TEMPORADA

15 KCAL.354
H.C.36 LIP:9 P:12 KM 0 Q

CREMA DE CALABACÍN

 BACALAO REBOZADO
 CON PIMIENTOS

 FRUTA DE TEMPORADA



29 KCAL.330
H.C.31 LIP:6 P:17 KM 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN
 POLLO GUISADO
 FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.379
H.C.38 LIP:16 P:16 KM 0

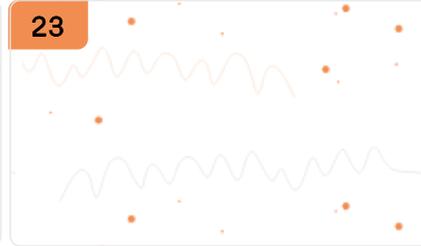
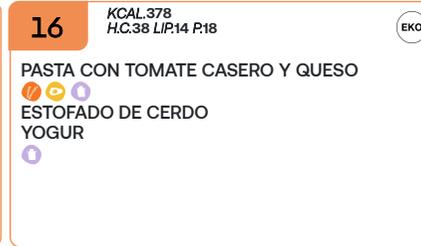
GARBANZOS CON VERDURAS
 ALBÓNDIGAS MIXTAS
 EN SALSAS CAZADORA

 YOGUR

16 KCAL.378
H.C.38 LIP:14 P:18 EKO

PASTA CON TOMATE CASERO Y QUESO

 ESTOFADO DE CERDO
 YOGUR



30 KCAL.275
H.C.34 LIP:5 P:20 KM 0 Q

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO

 BACALAO ENHARINADO
 CON LECHUGA

 YOGUR

3 KCAL.342
H.C.43 LIP:2 P:23 KM 0

LENTEJAS GUISADAS

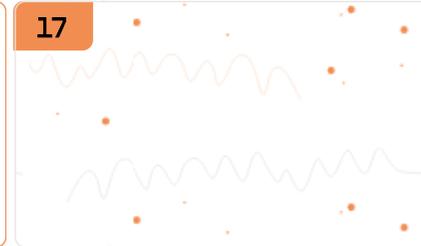
 PECHUGA DE POLLO
 CON PIMIENTOS
 FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.298
H.C.32 LIP:5 P:14 KM 0 Q

PURÉ DE VERDURAS

 LOMO DE CERDO ADOBADO
 CON ENSALADA

 FRUTA DE TEMPORADA



4 KCAL.348
H.C.50 LIP:3 P:10 KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO

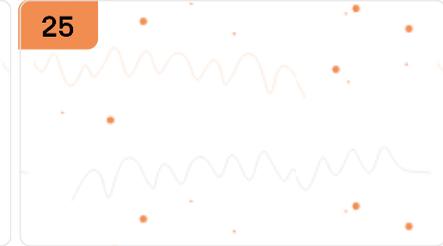
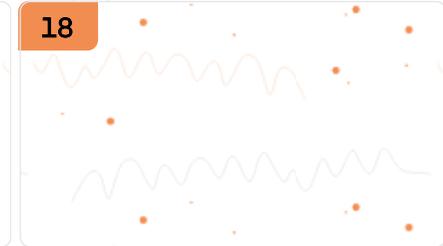
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO
 CON TOMATE ALIÑADO

 FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.409
H.C.71 LIP:8 P:10 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
 LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
 CON LECHUGA

 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.