

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

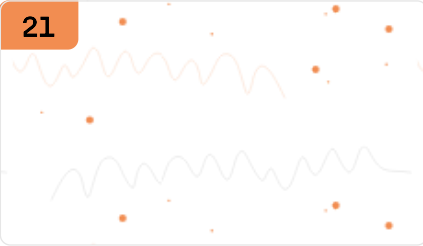
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS  
  
 SALCHICHAS DE AVE  
 CON LECHUGA  
  
 YOGUR

**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

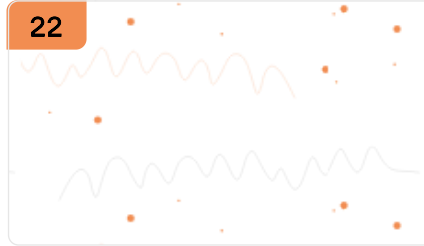
PASTA A LA BOLOÑESA  
  
 MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y  
 PEREJIL  
  
 FRUTA DE TEMPORADA

**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

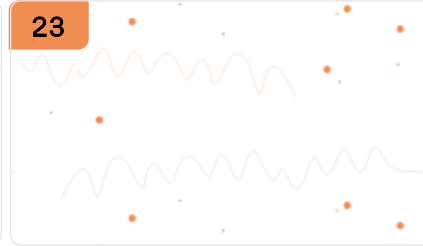
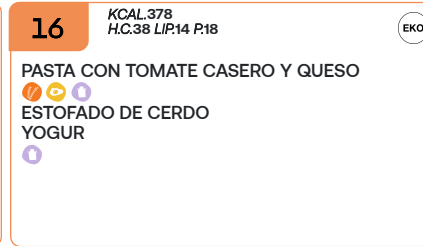
COLIFLOR AL PIMENTÓN  
 POLLO GUISADO  
 FRUTA DE TEMPORADA

**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

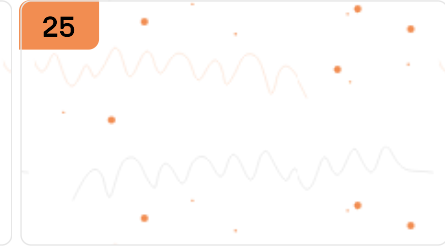
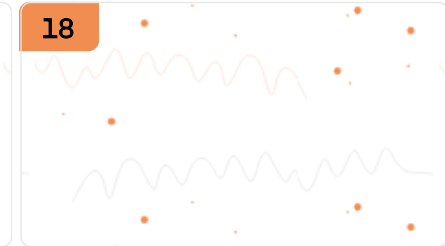


**4** KCAL.348  
H.C.50 LIP:3 P:10 KM 0

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
<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.