

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1 KCAL.759
H.C.72 LIP.28 P.21 KM 0

ASKOTARIKO BARAZKI PUREA
HEGAZTI SALTXITXAK
PATATA PUREAREKIN
BERTAKO JOGURT NATURALA

2 KCAL.968
H.C.118 LIP.20 P.23 EKO KM 0

KIRIBILKIAK KARBONARA ERARA
LEGATZA MAKILTZOAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

3 KCAL.619
H.C.63 LIP.5 P.48 KM 0

ELTZEKO DILISTAK
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
JOGURTA

4 KCAL.715
H.C.81 LIP.14 P.18 KM 0

ESPINAKA GRATINATUAK BEXAMELAREKIN
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE OZPINDUAREKIN
SASOIKO FRUTA

7 KCAL.1025
H.C.76 LIP.37 P.45 KM 0

LEKAK OLIO ERREAZ
OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

8 KCAL.649
H.C.74 LIP.18 P.47 EKO KM 0

PASTA BOLONESA ERARA
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL
BIRFRIJUAREKIN
BERTAKO JOGURT NATURALA

9 KCAL.822
H.C.97 LIP.30 P.29 KM 0

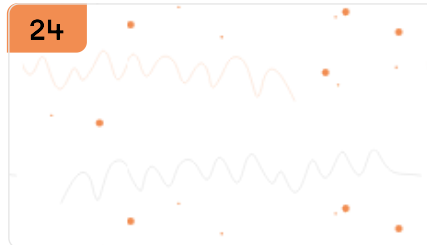
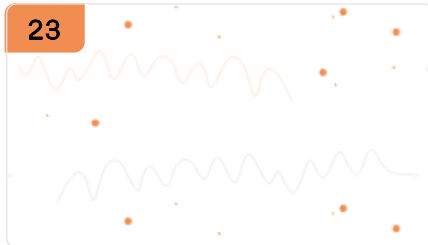
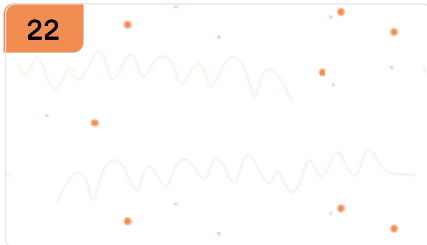
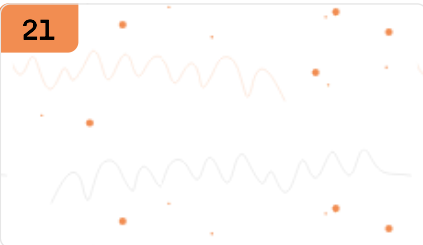
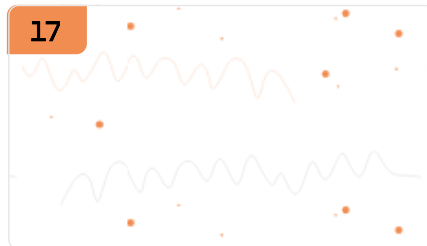
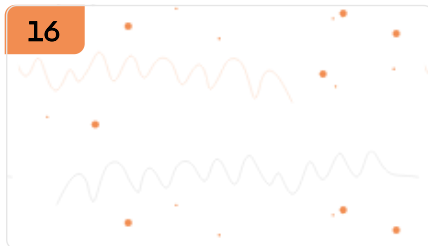
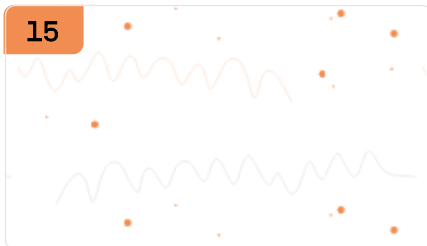
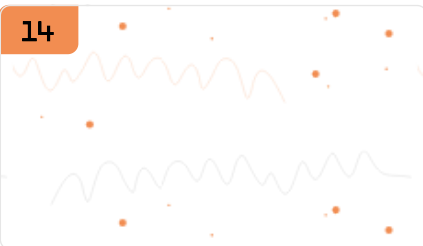
GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
HARAGI ALBONDIGA
EHIZA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

10 KCAL.620
H.C.109 LIP.6 P.18 KM 0

BARAZKI PAELLA
URDIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
BANILLA/TXOKEKO TARRINA IZOZKIA

11 KCAL.595
H.C.64 LIP.9 P.27 KM 0

BARAZKI PUREA
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA



28 KCAL.673
H.C.72 LIP.15 P.13 KM 0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
URDIAZPIKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

29 KCAL.742
H.C.92 LIP.25 P.37 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
OILASKO GISATUA
BERTAKO JOGURT NATURALA

30 KCAL.614
H.C.89 LIP.8 P.36 KM 0

BARBARRUN TXURIAK TXORIZOAREKIN
BAKAILAOA IRINEZTATUTA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 KCAL.759
H.C.72 LIP.28 P.21 KM 0

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
SALCHICHAS DE AVE CON PURÉ DE PATATA
YOGUR NATURAL LOCAL

2 KCAL.968
H.C.118 LIP.20 P.23 EKO KM 0

ESPIRALES A LA CARBONARA
VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

3 KCAL.619
H.C.63 LIP.5 P.48 KM 0

LENTEJAS GUIADAS
PECHUGA DE POLLO CON PIMIENTOS
YOGUR

4 KCAL.715
H.C.81 LIP.14 P.18 KM 0

ESPINACAS GRATINADAS CON BECHAMEL
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL.1025
H.C.76 LIP.37 P.45 KM 0

VAINAS CON REFRITO
MUSLO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

8 KCAL.649
H.C.74 LIP.18 P.47 EKO KM 0

PASTA A LA BOLOÑESA
MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
YOGUR NATURAL LOCAL

9 KCAL.822
H.C.97 LIP.30 P.29 KM 0

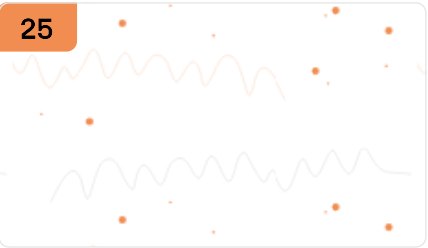
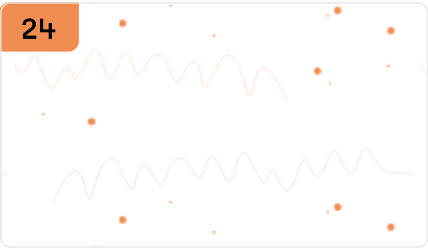
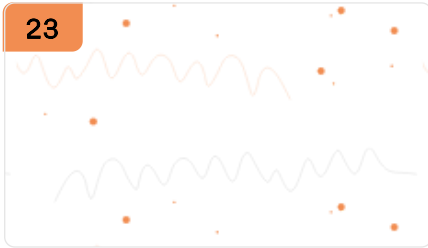
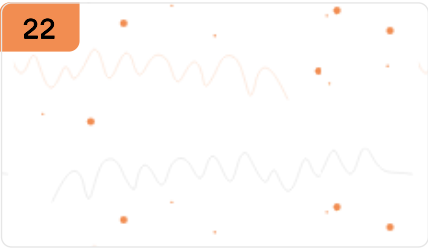
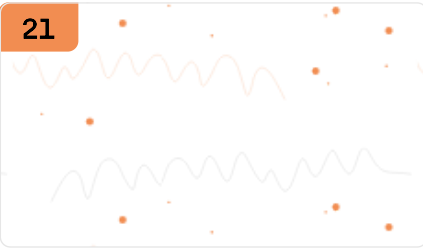
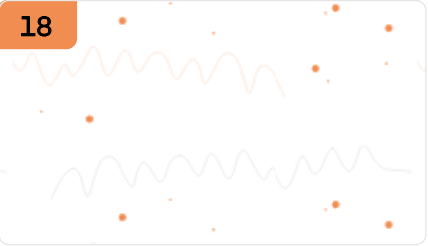
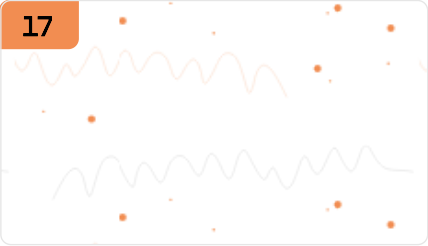
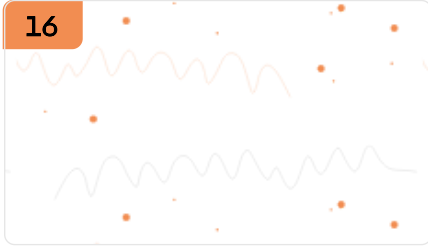
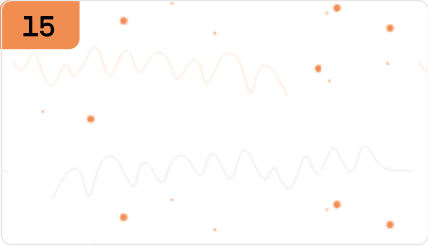
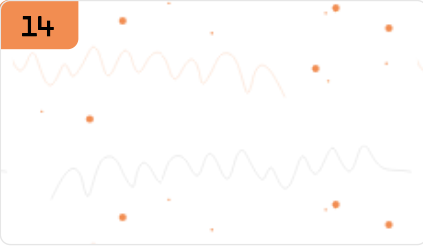
GARBANZOS CON VERDURAS ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.620
H.C.109 LIP.6 P.18 KM 0

PAELLA DE VERDURAS LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA
HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA

11 KCAL.595
H.C.64 LIP.9 P.27 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
LOMO DE CERDO ADOBADO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA



28 KCAL.673
H.C.72 LIP.15 P.13 KM 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

29 KCAL.742
H.C.92 LIP.25 P.37 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO POLLO GUISADO
YOGUR NATURAL LOCAL

30 KCAL.614
H.C.89 LIP.8 P.36 KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
BACALAO ENHARINADO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

ALÉRGENOS



GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integrala izaten da

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

Egunak

BAZKARIAK



1

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5

Patata
Txekorria
Fruta

6

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

AFARIAK



1

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2

Patata
Arrain urdina
Fruta

3

Barazkia
Txekorria
Esneki postrea

4

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.



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.

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1 KCAL.759
H.C.72 LIP.28 P.21 KM 0 🍴

ASKOTARIKO BARAZKI PUREA
 🍅 HEGAZTI SALTIXITXAK
 PATATA PUREAREKIN
 🍅 🥬 🍅 🍌
 BERTAKO JOGURT NATURALA
 🍌

2 KCAL.894
H.C.89 LIP.38 P.44 EKO 🍴 KM 0

KIRIBILKIAK KARBONARA ERARA
 🍌 🍌
TXERRI XOLOMO FRESKOA
 ENTSALADAREKIN
 🍅 SASOIKO FRUTA

3 KCAL.619
H.C.63 LIP.5 P.48 KM 0

ELTZEKO DILISTAK
 🍌
 OILASKO BULARKIA
 PIPERREKIN
 JOGURTA
 🍌

4 KCAL.635
H.C.81 LIP.5 P.18 KM 0

ESPINAKAK BARATXURIAREKIN
 PATATA TORTILA LABEAN
 TOMATE OZPINDUAREKIN
 🍅 🍌 🍌
 SASOIKO FRUTA

7 KCAL.1025
H.C.76 LIP.37 P.45 KM 0

LEKAK OLIO ERREAZ
 🍌
 OILASKO IZTER ERREA
 PIPERREKIN
 SASOIKO FRUTA

8 KCAL.649
H.C.74 LIP.18 P.47 EKO 🍴 KM 0 🍴

PASTA BOLONESA ERARA
 🍌
 LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL
 BIRFRIJUAREKIN
 🍌
 BERTAKO JOGURT NATURALA
 🍌

9 KCAL.822
H.C.97 LIP.30 P.29 EKO 🍴 KM 0

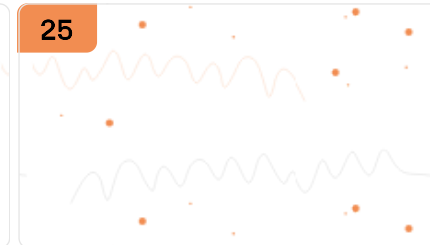
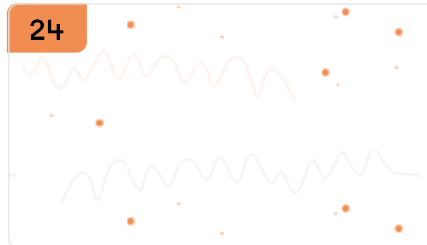
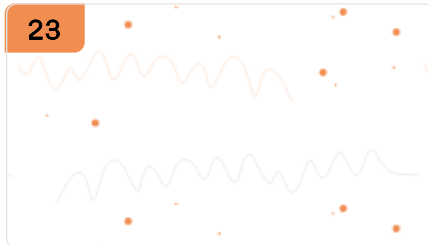
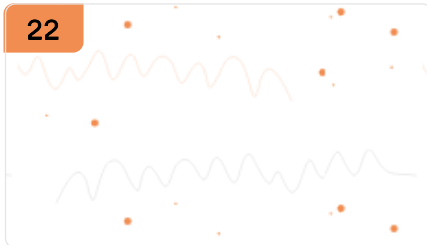
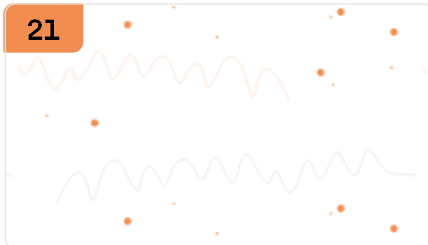
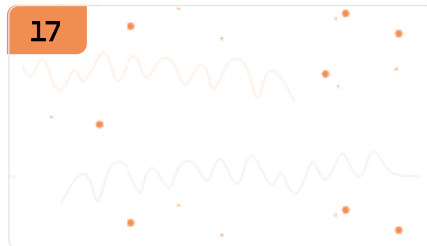
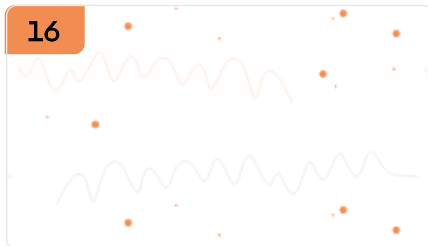
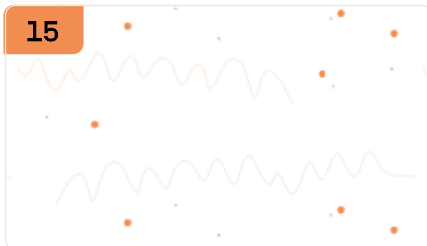
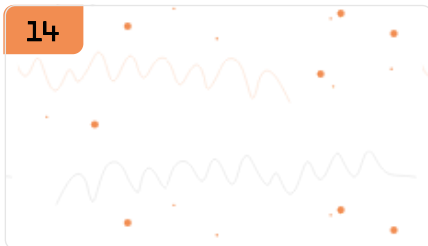
GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
 HARAGI ALBONDIGA
 EHIZA SALTSAN
 🍌
 SASOIKO FRUTA

10 KCAL.485
H.C.71 LIP.2 P.34 KM 0

BARAZKI PAELLA
OILASKO BULARKIA
 LETXUGAREKIN
 BANILLA/TXOKEKO TARRINA IZOZKIA
 🍌

11 KCAL.595
H.C.64 LIP.9 P.27 KM 0 🍴

BARAZKI PUREA
 🍅
 TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
 ENTSALADAREKIN
 🍅
 SASOIKO FRUTA



28 KCAL.776
H.C.51 LIP.26 P.37 🍴 KM 0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN
TXERRI XOLOMO FRESKOA
 ENTSALADAREKIN
 🍅
 SASOIKO FRUTA

29 KCAL.742
H.C.92 LIP.25 P.37 KM 0 🍴

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
 OILASKO GISATUA
 BERTAKO JOGURT NATURALA
 🍌

30 KCAL.433
H.C.51 LIP.12 P.26 KM 0 🍴

BARBARRUN TXURIAK BARAZKIEKIN
 🍅
BAKAILAOA LABEAN
 LETXUGAREKIN
 🍌
 SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 KCAL.759
H.C.72 LIP.28 P.21 KM 0

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
 SALCHICHAS DE AVE
 CON PURÉ DE PATATA
 YOGUR NATURAL LOCAL

2 KCAL.894
H.C.89 LIP.38 P.44 EKO KM 0

ESPIRALES A LA CARBONARA
LOMO FRESCO DE CERDO
 CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

3 KCAL.619
H.C.63 LIP.5 P.48 KM 0

LENTEJAS GUIADAS
 PECHUGA DE POLLO
 CON PIMIENTOS
 YOGUR

4 KCAL.635
H.C.81 LIP.5 P.18 KM 0

ESPINACAS AL AJILLO
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO
 CON TOMATE ALIÑADO
 FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL.1025
H.C.76 LIP.37 P.45 KM 0

VAINAS CON REFRITO
 MUSLO DE POLLO ASADO
 CON PIMIENTOS
 FRUTA DE TEMPORADA

8 KCAL.649
H.C.74 LIP.18 P.47 EKO KM 0

PASTA A LA BOLOÑESA
 MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y
 PEREJIL
 YOGUR NATURAL LOCAL

9 KCAL.822
H.C.97 LIP.30 P.29 KM 0

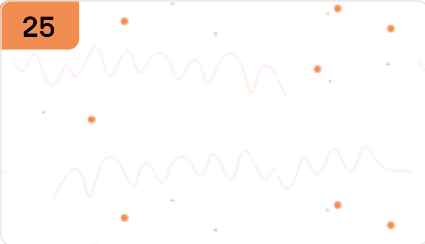
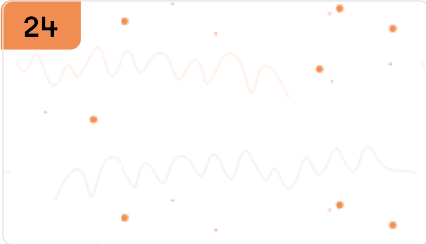
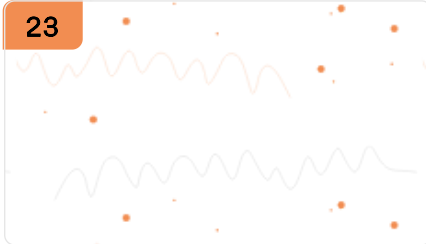
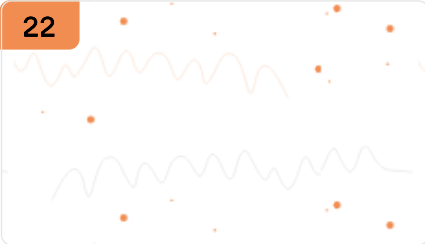
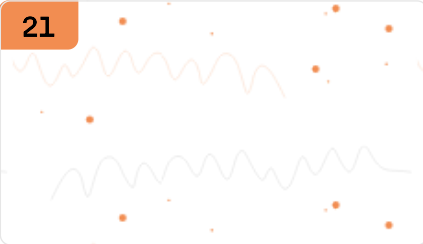
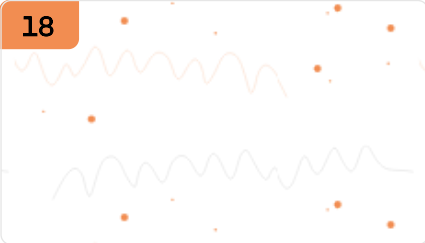
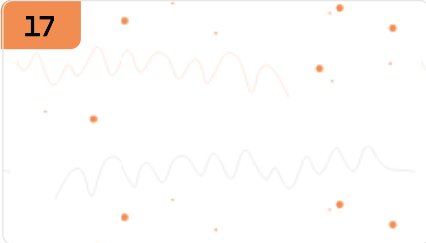
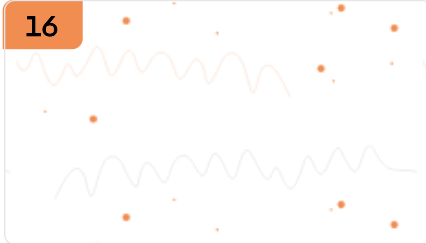
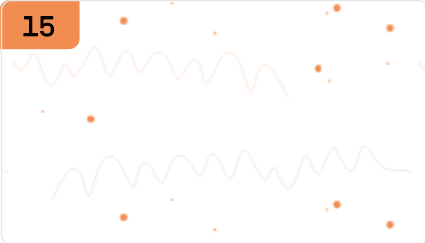
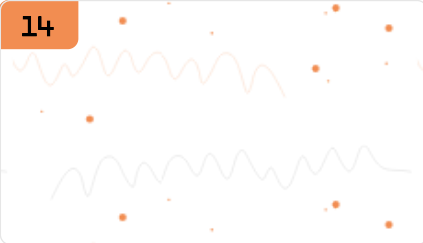
GARBANZOS CON VERDURAS
 ALBÓNDIGAS MIXTAS
 EN SALSA CAZADORA
 FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.485
H.C.71 LIP.2 P.34 KM 0

PAELLA DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO
 CON LECHUGA
 HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA

11 KCAL.595
H.C.64 LIP.9 P.27 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
 LOMO DE CERDO ADOBADO
 CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA



28 KCAL.776
H.C.51 LIP.26 P.37 KM 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN
LOMO FRESCO DE CERDO
 CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

29 KCAL.742
H.C.92 LIP.25 P.37 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
 POLLO GUISADO
 YOGUR NATURAL LOCAL

30 KCAL.433
H.C.51 LIP.12 P.26 KM 0

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
BACALAO AL HORNO
 CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

ALÉRGENOS



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa eta sulfitoak

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integralka

Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integralka izaten da

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

Egunak

BAZKARIAK



1

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5

Patata
Txekorria
Fruta

6

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

AFARIAK



1

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2

Patata
Arrain urdina
Fruta

3

Barazkia
Txekorria
Esneki postrea

4

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.



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.