

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

**5** **KCAL.691**  
H.C.78 LIP:15 P:21

EKO

ELTZEKO ZOPA FIDEOEKIN  
HARAGI ALBONDIGA  
ESPANIAR SALTSAN  
SASOIKO FRUTA

**6** **KCAL.717**  
H.C.44 LIP:28 P:19

KM 0

LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN  
HEGAZTI SALTXTXAK  
PISTOAREKIN  
BERTAKO JOGURT NATURALA

**7** **KCAL.673**  
H.C.86 LIP:11 P:40

ELTZEKO DILISTAK  
LEGATZA LABEAN  
SAL TSA BERDEAN  
SASOIKO FRUTA

**8** **KCAL.959**  
H.C.81 LIP:38 P:51

KM 0

LANDAKO ARROZA  
OILASKO IZTER ERREA  
ENTSALADAREKIN  
EDATEKO JOGURTA

**9** **KCAL.647**  
H.C.98 LIP:9 P:14

KM 0

KALABAZIN KREMA  
ARRAUTZAK BEXAMELAREKIN  
PERRETIXIOEKIN  
SASOIKO FRUTA

**12** **KCAL.638**  
H.C.94 LIP:5 P:15

KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN  
PATATA TORTILA LABEAN  
LETXUGA OZPINDUAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**13** **KCAL.647**  
H.C.76 LIP:20 P:40

EKO

MAKARROIAK BOLONESA ERARA  
BAKAILAOA IRINEZTATUTA  
AJOARRIERO ERARA  
BERTAKO JOGURT NATURALA

**14** **KCAL.577**  
H.C.91 LIP:15 P:12

KM 0

KALABAZA PUREA  
URDAIAZPIKO KROKETAK  
TOMATE XERRATUAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**15** **KCAL.976**  
H.C.85 LIP:42 P:41

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN  
ETXEKO BIZKOTXOA

**16** **KCAL.809**  
H.C.51 LIP:30 P:27

ESPINAKA GRATINATUAK BEXAMELAREKIN  
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN  
PERRETIXIOEKIN  
SASOIKO FRUTA

**19** **KCAL.641**  
H.C.65 LIP:13 P:26

KM 0

BARAZKI PUREA  
INDIOILAR ERREGOSIA  
SASOIKO FRUTA

**20** **KCAL.801**  
H.C.116 LIP:21 P:28

KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN  
ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
BERTAKO JOGURT NATURALA

**21** **KCAL.712**  
H.C.89 LIP:9 P:44

KM 0

BROKOLIA URDAIAZPIKO ETA OLIO ERREAZ  
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA  
PERRETIXIOEKIN  
SASOIKO FRUTA

**22** **KCAL.903**  
H.C.96 LIP:22 P:26

EKO

PASTA KARBONARA ERARA  
ARRAIN MAKILTZOAK  
ENTSALADAREKIN  
JOGURTA

**23** **KCAL.696**  
H.C.87 LIP:17 P:36

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
OILASKO BULARKIA ENPANATUA  
TXIPS PATATEKIN  
SASOIKO FRUTA

**26** **KCAL.689**  
H.C.74 LIP:15 P:17

AZALOREA PIPERRAUTSETAN  
URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK  
TOMATE XERRATUAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**27** **KCAL.576**  
H.C.75 LIP:14 P:34

EKO

KIRIBILKIAK ETXEKO TOMATEREKIN  
LEGATZA LABEAN  
DONOSTIARRA SALT SAN  
BERTAKO JOGURT NATURALA

**28** **KCAL.830**  
H.C.82 LIP:26 P:37

KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN  
TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN  
SASOIKO FRUTA

**29** **KCAL.672**  
H.C.40 LIP:19 P:23

KM 0

4 BARAZKIETAKO KREMA  
HANBURGESA  
JARDINERA ERARA  
NATILLA BANILLA

**30** **KCAL.638**  
H.C.94 LIP:5 P:15

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN  
PATATA TORTILA LABEAN  
LETXUGAREKIN  
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**5** **KCAL.691**  
**H.C.78 LIP:15 P:21** EKO

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA  
FRUTA DE TEMPORADA

**6** **KCAL.717**  
**H.C.44 LIP:28 P:19** KM 0

VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA  
SALCHICHAS DE AVE CON PISTO  
YOGUR NATURAL LOCAL

**7** **KCAL.673**  
**H.C.86 LIP:11 P:40** KM 0

LENTEJAS GUIADAS  
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

**8** **KCAL.959**  
**H.C.81 LIP:38 P:51** KM 0

ARROZ CAMPESTRE  
MUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA  
YOGUR BEBIBLE  
FRUTA DE TEMPORADA

**9** **KCAL.647**  
**H.C.98 LIP:9 P:14** KM 0

CREMA DE CALABACÍN  
HUEVOS CON BECHAMEL CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**12** **KCAL.638**  
**H.C.94 LIP:5 P:15** KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON LECHUGA ALIÑADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**13** **KCAL.647**  
**H.C.76 LIP:20 P:40** EKO KM 0

MACARRONES A LA BOLOÑESA  
BACALAO ENHARINADO CON AJOARRIERO  
YOGUR NATURAL LOCAL

**14** **KCAL.577**  
**H.C.91 LIP:15 P:12** KM 0

PURÉ DE CALABAZA  
CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE LAMINADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**15** **KCAL.976**  
**H.C.85 LIP:42 P:41** KM 0

PATATAS A LA RIOJANA  
PESCADO FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL  
BIZCOCHO CASERO  
FRUTA DE TEMPORADA

**16** **KCAL.809**  
**H.C.51 LIP:30 P:27** KM 0

ESPINACAS GRATINADAS CON BECHAMEL  
FILETE DE CERDO EN SU JUGO CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**19** **KCAL.641**  
**H.C.65 LIP:13 P:26** KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
PAVO ESTOFADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**20** **KCAL.801**  
**H.C.116 LIP:21 P:28** KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
ARROZ CON TOMATE CASERO  
YOGUR NATURAL LOCAL

**21** **KCAL.712**  
**H.C.69 LIP:9 P:44** KM 0

BROCOLI CON REFRITO DE JAMÓN  
LOMO DE CERDO ADOBADO CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**22** **KCAL.903**  
**H.C.96 LIP:22 P:26** EKO KM 0

PASTA CARBONARA  
VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA  
YOGUR  
FRUTA DE TEMPORADA

**23** **KCAL.696**  
**H.C.87 LIP:17 P:36** KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS  
PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON PATATAS CHIPS  
FRUTA DE TEMPORADA

**26** **KCAL.689**  
**H.C.74 LIP:15 P:17** KM 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN  
FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO CON TOMATE LAMINADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**27** **KCAL.576**  
**H.C.75 LIP:14 P:34** EKO KM 0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO  
MERLUZA AL HORNO EN SALSA DONOSTIARRA  
YOGUR NATURAL LOCAL

**28** **KCAL.830**  
**H.C.82 LIP:26 P:37** KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO  
GUISO DE CERDO CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**29** **KCAL.672**  
**H.C.40 LIP:19 P:23** KM 0

CREMA DE 4 VERDURAS  
HAMBURGUESA A LA JARDINERA  
NATILLA VAINILLA  
FRUTA DE TEMPORADA

**30** **KCAL.638**  
**H.C.94 LIP:5 P:15** KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO 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

1

2

3

4

5

6

7

BAZKARIAK



Pasta /Arroza  
Arrautza  
Fruta

Barazkiak  
Txerria  
Esneki postrea

Lekaleak  
Arrain txuria  
Fruta

Zopa  
Haragi txuria  
Esneki postrea

Patata  
Txekorria  
Fruta

Barazkia  
Arrain urdina  
Esneki postrea

Lekaleak  
Arrautza  
Fruta

Egunak

1

2

3

4

5

6

7

AFARIAK



Barazkiak  
Haragi txuria  
Esneki postrea

Patata  
Arrain urdina  
Fruta

Barazkia  
Txekorria  
Esneki postrea

Pasta/Arroza  
Arrain txuria  
Fruta

Barazkia  
Arrautza  
Esneki postrea

Zopa  
Haragi txuria  
Fruta

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
<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.



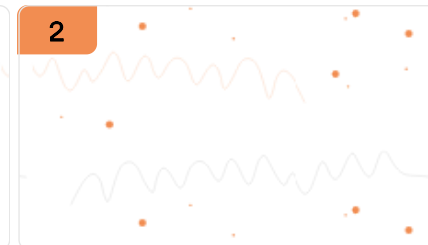
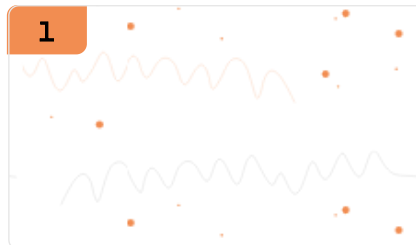
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



**5** KCAL.691  
H.C.78 LIP:15 P:21 EKO

ELTZEKO ZOPA FIDEOEKIN  
HARAGI ALBONDIGA  
ESPANIAR SALTSAN  
SASOIKO FRUTA

**6** KCAL.717  
H.C.44 LIP:28 P:19 KM 0 🍴

LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN  
HEGAZTI SALTXTXAK  
PISTOAREKIN  
BERTAKO JOGURT NATURALA

**7** KCAL.673  
H.C.86 LIP:11 P:40 EKO

ELTZEKO DILISTAK  
LEGATZA LABEAN  
SAL TSA BERDEAN  
SASOIKO FRUTA

**8** KCAL.959  
H.C.81 LIP:38 P:51 KM 0

LANDAKO ARROZA  
OILASKO IZTER ERREA  
ENTSALADAREKIN  
EDATEKO JOGURTA

**9** KCAL.760  
H.C.70 LIP:26 P:35 KM 0 🍴

KALABAZIN KREMA  
TXERRI XOLOMO FRESKOA  
PERRETIXOEKIN  
SASOIKO FRUTA

**12** KCAL.638  
H.C.94 LIP:5 P:15 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN  
PATATA TORTILA LABEAN  
LETXUGA OZPINDUAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**13** KCAL.705  
H.C.76 LIP:26 P:44 EKO 🍴 KM 0 🍴

MAKARROIAK BOLONESA ERARA  
BAKAILAOA LABEAN  
AJOARRIERO ERARA  
BERTAKO JOGURT NATURALA

**14** KCAL.499  
H.C.70 LIP:7 P:32 KM 0

KALABAZA PUREA  
OILASKO BULARKIA  
TOMATE XERRATUAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**15** KCAL.856  
H.C.84 LIP:34 P:36 KM 0 🍴

PATATA ERREGOSIAK  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN  
ETXEKO BIZKOTXOA

**16** KCAL.729  
H.C.51 LIP:21 P:27 KM 0

ESPINAKAK BARATXURIAREKIN  
TXERRI XERRA BERE ZUKUAN  
PERRETIXOEKIN  
SASOIKO FRUTA

**19** KCAL.641  
H.C.65 LIP:13 P:26 KM 0

BARAZKI PUREA  
INDIOILAR ERREGOSIA  
SASOIKO FRUTA

**20** KCAL.801  
H.C.116 LIP:21 P:28 KM 0 🍴

DILISTAK BARAZKIEKIN  
ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
BERTAKO JOGURT NATURALA

**21** KCAL.712  
H.C.69 LIP:9 P:44 KM 0 🍴

BROKOLIA URDAIAZPIKO ETA OLIO ERREAZ  
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA  
PERRETIXOEKIN  
SASOIKO FRUTA

**22** KCAL.732  
H.C.97 LIP:24 P:26 EKO KM 0

PASTA KARBONARA ERARA  
PATATA TORTILA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
JOGURTA

**23** KCAL.694  
H.C.87 LIP:17 P:41 KM 0

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
OILASKO BULARKIA PLANTXAN  
TXIPS PATATEKIN  
SASOIKO FRUTA

**26** KCAL.602  
H.C.53 LIP:7 P:34 KM 0

AZALOREA PIPERRAUTSETAN  
OILASKO BULARKIA  
TOMATE XERRATUAREKIN  
SASOIKO FRUTA

**27** KCAL.576  
H.C.75 LIP:14 P:34 EKO 🍴 KM 0 🍴

KIRIBILKIAK ETXEKO TOMATEREKIN  
LEGATZA LABEAN  
DONOSTIARRA SALT SAN  
BERTAKO JOGURT NATURALA

**28** KCAL.783  
H.C.80 LIP:25 P:35 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN  
TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN  
SASOIKO FRUTA

**29** KCAL.672  
H.C.40 LIP:19 P:23 KM 0 🍴

4 BARAZKIETAKO KREMA  
HANBURGESA  
JARDINERA ERARA  
NATILLA BANILLA

**30** KCAL.638  
H.C.94 LIP:5 P:15 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN  
PATATA TORTILA LABEAN  
LETXUGAREKIN  
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**5** **KCAL.691**  
**H.C.78 LIP:15 P:21** KM 0

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA  
FRUTA DE TEMPORADA

**6** **KCAL.717**  
**H.C.44 LIP:28 P:19** KM 0

VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA  
SALCHICHAS DE AVE CON PISTO  
YOGUR NATURAL LOCAL

**7** **KCAL.673**  
**H.C.86 LIP:11 P:40** KM 0

LENTEJAS GUIADAS  
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

**8** **KCAL.959**  
**H.C.81 LIP:38 P:51** KM 0

ARROZ CAMPESTRE MUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA  
YOGUR BEBIBLE

**9** **KCAL.760**  
**H.C.70 LIP:26 P:35** KM 0

CREMA DE CALABACÍN  
**LOMO FRESCO DE CERDO** CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**12** **KCAL.638**  
**H.C.94 LIP:5 P:15** KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON LECHUGA ALIÑADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**13** **KCAL.705**  
**H.C.76 LIP:26 P:44** KM 0

MACARRONES A LA BOLONESA  
**BACALAO AL HORNO** CON AJOARRIERO  
YOGUR NATURAL LOCAL

**14** **KCAL.499**  
**H.C.70 LIP:7 P:32** KM 0

PURÉ DE CALABAZA  
**PECHUGA DE POLLO** CON TOMATE LAMINADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**15** **KCAL.856**  
**H.C.84 LIP:34 P:36** KM 0

**PATATAS GUIADAS**  
PESCADO FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL  
BIZCOCHO CASERO

**16** **KCAL.729**  
**H.C.51 LIP:21 P:27** KM 0

**ESPINACAS AL AJILLO**  
FILETE DE CERDO EN SU JUGO CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**19** **KCAL.641**  
**H.C.65 LIP:13 P:26** KM 0

PURÉ DE VERDURAS  
PAVO ESTOFADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**20** **KCAL.801**  
**H.C.116 LIP:21 P:28** KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
ARROZ CON TOMATE CASERO  
YOGUR NATURAL LOCAL

**21** **KCAL.712**  
**H.C.69 LIP:9 P:44** KM 0

BROCOLI CON REFRITO DE JAMÓN  
LOMO DE CERDO ADOBADO CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**22** **KCAL.732**  
**H.C.97 LIP:24 P:26** KM 0

PASTA CARBONARA  
**TORTILLA DE PATATA AL HORNO** CON ENSALADA  
YOGUR

**23** **KCAL.694**  
**H.C.87 LIP:17 P:41** KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS  
**PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA** CON PATATAS CHIPS  
FRUTA DE TEMPORADA

**26** **KCAL.602**  
**H.C.53 LIP:7 P:34** KM 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN  
**PECHUGA DE POLLO** CON TOMATE LAMINADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**27** **KCAL.576**  
**H.C.75 LIP:14 P:34** KM 0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO  
MERLUZA AL HORNO EN SALSA DONOSTIARRA  
YOGUR NATURAL LOCAL

**28** **KCAL.783**  
**H.C.80 LIP:25 P:35** KM 0

**LENTEJAS CON VERDURITAS**  
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**29** **KCAL.672**  
**H.C.40 LIP:19 P:23** KM 0

CREMA DE 4 VERDURAS HAMBURGUESA A LA JARDINERA  
NATILLA VAINILLA

**30** **KCAL.638**  
**H.C.94 LIP:5 P:15** KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO 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

1

2

3

4

5

6

7

BAZKARIAK



Pasta /Arroza  
Arrautza  
Fruta

Barazkiak  
Txerria  
Esneki postrea

Lekaleak  
Arrain txuria  
Fruta

Zopa  
Haragi txuria  
Esneki postrea

Patata  
Txekorria  
Fruta

Barazkia  
Arrain urdina  
Esneki postrea

Lekaleak  
Arrautza  
Fruta

Egunak

1

2

3

4

5

6

7

AFARIAK



Barazkiak  
Haragi txuria  
Esneki postrea

Patata  
Arrain urdina  
Fruta

Barazkia  
Txekorria  
Esneki postrea

Pasta/Arroza  
Arrain txuria  
Fruta

Barazkia  
Arrautza  
Esneki postrea

Zopa  
Haragi txuria  
Fruta

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
<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.