

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>8 <small>KCAL.727 H.C.50 LIP.21 P.39</small> KM 0</p> <p>Espinacas al ajillo Lomo fresco de cerdo con lechuga aliñada Fruta de temporada</p>	<p>9 <small>KCAL.645 H.C.77 LIP.18 P.43</small> EKO KM 0 VEG</p> <p>Espirales con tomate casero y queso Bacalao al horno con champiñones Yogur natural local</p>	<p>10 <small>KCAL.700 H.C.71 LIP.15 P.19</small> KM 0</p> <p>Vainas con patatas y zanahoria Albóndigas mixtas en salsa cazadora Fruta de temporada</p>	<p>11 <small>KCAL.896 H.C.56 LIP.38 P.58</small> KM 0</p> <p>Lentejas guisadas Muslo de pollo asado con piperrada Helado fresa/nata tarrina</p>	<p>12 <small>KCAL.707 H.C.103 LIP.18 P.29</small> KM 0</p> <p>Arroz con tomate casero Merluza al horno con limón Fruta de temporada</p>
<p>15 <small>KCAL.519 H.C.64 LIP.7 P.31</small> EKO KM 0</p> <p>Sopa casera de fideos Pechuga de pollo con pimientos confitados Fruta de temporada</p>	<p>16 <small>KCAL.603 H.C.74 LIP.9 P.18</small> KM 0 VEG</p> <p>Alubias rojas con verdura Tortilla de patata al horno con champiñones Yogur natural local</p>	<p>17 <small>KCAL.761 H.C.64 LIP.26 P.22</small> KM 0</p> <p>Puré de verduras variadas Filete de pernil con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>18 <small>KCAL.692 H.C.77 LIP.28 P.28</small> KM 0</p> <p>Arroz con tomate casero Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil Natilla vainilla</p>	<p>19 <small>KCAL.802 H.C.77 LIP.16 P.46</small> KM 0</p> <p>Brocoli con refrito de jamón Pavo guisado Fruta de temporada</p>
<p>22 EGUN BERDEA - DÍA VERDE KM 0</p> <p>Ensalada de pasta Estofado de lentejas Fruta de temporada</p>	<p>23 <small>KCAL.911 H.C.95 LIP.33 P.32</small> KM 0 VEG</p> <p>Arroz con tomate casero Hamburguesa a la jardinera Yogur natural local</p>	<p>24 <small>KCAL.728 H.C.75 LIP.7 P.32</small> KM 0</p> <p>Porrrapatata Pechuga de pollo con lechuga Fruta de temporada</p>	<p>25 <small>KCAL.824 H.C.78 LIP.29 P.42</small> KM 0</p> <p>Garbanzos con verduras Lomo adobado a la plancha con pimientos Queso con membrillo</p>	<p>26 <small>KCAL.690 H.C.102 LIP.14 P.37</small> EKO KM 0</p> <p>Macarrones a la milanese Pollo guisado Fruta de temporada</p>
<p>29 <small>KCAL.565 H.C.57 LIP.21 P.35</small> KM 0</p> <p>Romanesco al ajoarriero Lomo fresco de cerdo con lechuga Fruta de temporada</p>	<p>30 <small>KCAL.625 H.C.76 LIP.19 P.35</small> EKO KM 0 VEG</p> <p>Pasta con tomate casero Merluza al horno con tomate laminado Yogur natural local</p>			

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niño@. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan y cada martes el pan que se sirve es integral.

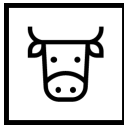
Diseño del menú:
Departamento de Calidad de Askora

■ Proteína vegetal

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



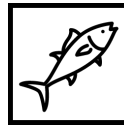
Producto de temporada



Opción sostenible



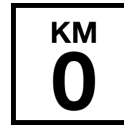
Productores locales



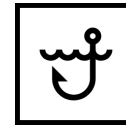
Pescado azul



Pan integral



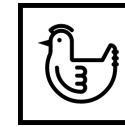
Km 0



Pescado fresco



Errigora



Huevos frescos



Ecológico



Integral

ALÉRGENOS



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuets



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

CONSEJOS PARA TUS CENAS

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

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.