

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

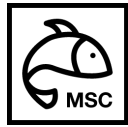
		1	2 KCAL.530 H.C.70 LIP.5 P.13 KM 0 Puré de verduras Tortilla de patata al horno con champiñones Natilla chocolate	3 KCAL.748 H.C.51 LIP.37 P.44 KM 0 Alubias blancas con verduras Muslo de pollo asado con lechuga Fruta de temporada
6 KCAL.836 H.C.88 LIP.20 P.21 KM 0 Vainas con refrito Albóndigas mixtas en salsa española Fruta de temporada	7 KCAL.656 H.C.44 LIP.25 P.38 EKO KM 0 VEG Sopa de cocido con fideos Lomo fresco de cerdo con pisto Yogur natural local	8 KCAL.780 H.C.83 LIP.30 P.30 Lentejas guisadas Salchichas de ave con pimientos confitados Fruta de temporada	9 KCAL.677 H.C.84 LIP.22 P.34 VEG KM 0 VEG Arroz con tomate y champiñones Merluza al horno con tinta de calamar Yogur griego	10 KCAL.688 H.C.89 LIP.20 P.10 KM 0 Crema de calabacín Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada
13 KCAL.725 H.C.114 LIP.12 P.19 KM 0 Patatas a la Riojana Huevos con bechamel Fruta de temporada	14 KCAL.767 H.C.74 LIP.32 P.43 EKO VEG KM 0 VEG Macarrones a la boloñesa Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil Yogur natural local	15 KCAL.745 H.C.64 LIP.11 P.34 KM 0 Menestra de verduras Pavo guisado Fruta de temporada	16 TXINPUM EGUNA KM 0 Hummus de garbanzos con nachos Fajitas de ternera Fruta con chocolate	17 KCAL.615 H.C.65 LIP.12 P.27 KM 0 VEG Alubias pintas con verdura Bacalao al horno con ajoarriero Fruta de temporada
20 KCAL.710 H.C.80 LIP.14 P.18 KM 0 Espinacas gratinadas con bechamel Tortilla de patata al horno con lechuga Fruta de temporada	21 KCAL.503 H.C.45 LIP.6 P.34 EKO KM 0 VEG Sopa casera de fideos Pechuga de pollo con pimientos Yogur natural local	22 KCAL.688 H.C.83 LIP.11 P.45 KM 0 Lentejas con chorizo Lomo de cerdo adobado con champiñones Fruta de temporada	23 KCAL.735 H.C.90 LIP.19 P.39 VEG KM 0 Arroz con tomate casero Merluza rebozada con mayonesa Yogur bebible	24 KCAL.809 H.C.109 LIP.21 P.17 KM 0 Crema de calabaza Garbanzos guisados Fruta de temporada
27 KCAL.848 H.C.62 LIP.27 P.33 Ensaladilla rusa Hamburguesa a la jardinera Fruta de temporada	28 KCAL.892 H.C.91 LIP.18 P.31 KM 0 VEG Estofado de lentejas Varitas de pescado con ensalada Yogur natural local	29 KCAL.928 H.C.95 LIP.26 P.25 Vainas con refrito Guiso de cabezada en salsa agridulce Fruta de temporada	30 KCAL.1246 H.C.94 LIP.63 P.65 EKO Pasta napolitana Muslo de pollo asado con patatas chips Bizcocho casero	31 KCAL.574 H.C.65 LIP.5 P.33 KM 0 VEG Puré de verduras Merluza rebozada con lechuga Fruta de temporada

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.

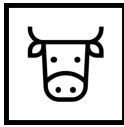
Diseño del menú:
 Departamento de Calidad de Askora

■ Proteína vegetal

EN NUESTROS PLATOS



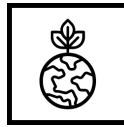
Pescado MSC



Carne estatal



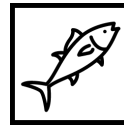
Producto de temporada



Opción sostenible



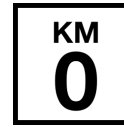
Productores locales



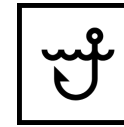
Pescado azul



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.