

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 <small>KCAL.650 H.C.91 LIP.15 P.11</small> 0 Crema de guisantes Croquetas de jamón con tomate aliñado Fruta de temporada	9 <small>KCAL.782 H.C.103 LIP.28 P.25</small> 0 Espirales con tomate casero y queso Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	10 <small>KCAL.635 H.C.49 LIP.17 P.22</small> 0 Vainas con patatas y zanahoria Albóndigas mixtas en salsa cazadora Yogur	11 <small>KCAL.935 H.C.69 LIP.38 P.59</small> 0 Lentejas guisadas Muslo de pollo asado con piperrada Fruta de temporada	12 <small>KCAL.648 H.C.94 LIP.8 P.36</small> 0 Arroz con pisto Merluza rebozada con mayonesa Fruta de temporada
15 <small>KCAL.450 H.C.40 LIP.9 P.34</small> 0 Sopa casera de fideos Pechuga de pollo con ensalada Yogur	16 <small>KCAL.570 H.C.64 LIP.7 P.27</small> 0 Alubias rojas con verdura Bacalao al horno en salsa Donostiarra Fruta de temporada	17 <small>KCAL.654 H.C.74 LIP.11 P.30</small> 0 Puré de verduras variadas Pavo guisado Fruta de temporada	18 <small>KCAL.636 H.C.95 LIP.9 P.36</small> 0 Arroz tres delicias Merluza rebozada con limón Fruta de temporada	19 <small>KCAL.822 H.C.97 LIP.15 P.29</small> 0 Brocoli con refrito de jamón Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
22 EGUN BERDEA - DÍA VERDE 0 Arroz con tomate casero Estofado de lentejas Fruta de temporada	23 <small>KCAL.785 H.C.66 LIP.19 P.24</small> 0 Crema de 4 verduras Hamburguesa a la jardinera Fruta de temporada	24 <small>KCAL.607 H.C.73 LIP.9 P.46</small> 0 Macarrones a la milanesa Palometa al horno con salsa casera de tomate Yogur	25 <small>KCAL.888 H.C.91 LIP.30 P.39</small> 0 Garbanzos con verduras Lomo adobado rebozado con pimientos Fruta de temporada	26 <small>KCAL.835 H.C.84 LIP.16 P.31</small> 0 Porrupatata Pollo guisado Fruta de temporada
29 <small>KCAL.519 H.C.95 LIP.6 P.15</small> 0 Romanescu al ajoarriero Libritos de jamón y queso con lechuga Fruta de temporada	30 <small>KCAL.448 H.C.61 LIP.5 P.33</small> 0 Ensalada de pasta Merluza al horno con refrito de ajo y perejil 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

☀️ COMIDA

DÍA 1 DÍA 2 DÍA 3 DÍA 4 DÍA 5 DÍA 6 DÍA 7

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

🌙 CENA

DÍA 1 DÍA 2 DÍA 3 DÍA 4 DÍA 5 DÍA 6 DÍA 7

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.