

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 KCAL.396 H.C.34 LIP.16 P.17 CREMA DE CALABACÍN LOMO FRESCO DE CERDO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	2 KCAL.327 H.C.40 LIP.6 P.19 LENTEJAS CON VERDURITAS BACALAO ENHARINADO CON PIPERRADA FRUTA DE TEMPORADA	3 KCAL.365 H.C.20 LIP.17 P.24 SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS CHIPS YOGUR FRUTA DE TEMPORADA	4 KCAL.432 H.C.39 LIP.11 P.8 PORRUSALDA TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA	5 KCAL.335 H.C.40 LIP.10 P.19 GARBANZOS ESTOFADOS MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL FRUTA DE TEMPORADA
8	9 KCAL.334 H.C.43 LIP.8 P.5 PURÉ DE VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	10 KCAL.402 H.C.51 LIP.9 P.21 MACARRONES A LA NAPOLITANA ATÚN CON TOMATE CON PIPERRADA FRUTA DE TEMPORADA	11 KCAL.287 H.C.29 LIP.12 P.11 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS HAMBURGUESA EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	12 KCAL.401 H.C.37 LIP.13 P.13 BRÓCOLI CON REFRITO SALCHICHAS DE AVE CON PURÉ DE PATATA YOGUR FRUTA DE TEMPORADA
15 KCAL.376 H.C.52 LIP.8 P.8 VAINAS CON REFRITO TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON TOMATE LAMINADO FRUTA DE TEMPORADA	16 KCAL.366 H.C.65 LIP.2 P.13 EGUN BERDEA - DÍA VERDE ARROZ CAMPESTRE LENTEJAS GUIADAS FRUTA DE TEMPORADA	17 KCAL.356 H.C.26 LIP.10 P.12 COLIFLOR AL PIMENTÓN GUIZO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA	18 KCAL.359 H.C.44 LIP.8 P.18 PATATAS A LA RIOJANA PECHUGA DE POLLO EN SALSA CASERA FRUTA DE TEMPORADA	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

ALÉRGENOS



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de
sésamo



Frutos de
cáscara



Cacahuetes



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre
y sulfitos

EN TODOS NUESTROS PLATOS



Pescado
MSC



Carne
estatal



Producto
de
temporada



Opción
sostenible



Productores
locales



Pescado
azul



Km 0



Pescado
fresco



Errigora



Huevos
frescos



Ecológico



Integral

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

Pasta /Arroz
Huevo
Fruta

2

Verduras
Cerdo
Postre lácteo

3

Legumbre
Pescado blanco
Fruta

4

Sopa
Carne blanca
Postre lácteo

5

Patata
Ternera
Fruta

6

Verdura
Pescado azul
Postre lácteo

7

Legumbre
Huevo
Fruta

Días

1

Verduras
Carne blanca
Postre lácteo

2

Patata
Pescado azul
Fruta

3

Verdura
Ternera
Postre lácteo

4

Pasta/Arroz
Pescado blanco
Fruta

5

Verdura
Huevo
Postre lácteo

6

Sopa
Carne blanca
Fruta

7

Verdura
Pescado blanco
Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.

askora.eus