

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 <i>KCAL.722</i> <i>H.C.108 LIP.15 P.33</i> <p>Risotto de champiñones Merluza al horno en salsa Donostiarra Fruta de temporada</p>	2 <i>KCAL.798</i> <i>H.C.91 LIP.17 P.42</i> <p>Garbanzos guisados Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada</p>
5 <i>KCAL.875</i> <i>H.C.62 LIP.36 P.36</i> <p>Vainas al ajillo Lomo fresco de cerdo empanado con ensalada Fruta de temporada</p>	6 EGUN BERDEA / DÍA VERDE <p>Pasta con tomate casero Estofado de lentejas Fruta de temporada</p>	7 <i>KCAL.649</i> <i>H.C.69 LIP.19 P.35</i> <p>Patatas a la Riojana Bacalao al horno en salsa verde Yogur</p>	8 <i>KCAL.1062</i> <i>H.C.99 LIP.13 P.28</i> <p>Guisantes con jamón Tortilla de patata al horno con pimientos Fruta de temporada</p>	9 <i>KCAL.771</i> <i>H.C.68 LIP.32 P.45</i> <p>Puré de calabaza Muslo de pollo asado con patatas chips Fruta de temporada</p>
12	13 <i>KCAL.741</i> <i>H.C.103 LIP.20 P.32</i> <p>Arroz con tomate casero Lomo de cerdo adobado con champiñones al ajillo Fruta de temporada</p>	14 <i>KCAL.685</i> <i>H.C.89 LIP.10 P.16</i> <p>Brócoli con refrito Croquetas de jamón con lechuga Fruta de temporada</p>	15 <i>KCAL.485</i> <i>H.C.44 LIP.4 P.34</i> <p>Sopa casera de fideos Pechuga de pollo con pimientos Yogur</p>	16 <i>KCAL.747</i> <i>H.C.79 LIP.24 P.40</i> <p>Lentejas guisadas Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil Fruta de temporada</p>
19 <i>KCAL.940</i> <i>H.C.99 LIP.31 P.37</i> <p>Macarrones a la boloñesa Filete de perrnil con pimientos Fruta de temporada</p>	20 <i>KCAL.605</i> <i>H.C.85 LIP.5 P.13</i> <p>Puré de 4 verduras Tortilla de patata al horno con champiñones Fruta de temporada</p>	21 <i>KCAL.723</i> <i>H.C.86 LIP.17 P.42</i> <p>Arroz con tomate casero Palometa al horno en salsa verde Yogur</p>	22 <i>KCAL.1004</i> <i>H.C.87 LIP.24 P.26</i> <p>Porrupatata Hamburguesa a la jardinera Fruta de temporada</p>	23 <i>KCAL.700</i> <i>H.C.63 LIP.18 P.32</i> <p>Alubias rojas con verdura Pechuga de pollo rebozada con ensalada Fruta de temporada</p>
26 <i>KCAL.687</i> <i>H.C.90 LIP.6 P.18</i> <p>Coliflor al pimentón Libritos de jamón y queso con lechuga Fruta de temporada</p>	27 <i>KCAL.889</i> <i>H.C.55 LIP.41 P.49</i> <p>Sopa casera de fideos Muslo de pollo asado en pepitoria Yogur</p>	28 <i>KCAL.780</i> <i>H.C.80 LIP.25 P.35</i> <p>Lentejas guisadas Guiso de cabezada Fruta de temporada</p>	29 <i>KCAL.747</i> <i>H.C.80 LIP.20 P.20</i> <p>Crema de espinacas con queso Tortilla francesa con champiñones Fruta de temporada</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



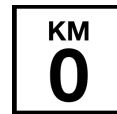
Productores locales



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



Altramucos



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	Verduras	Legumbre	Sopa	Patata	Verdura	Legumbre
Huevo	Cerdo	Pescado blanco	Carne blanca	Ternera	Pescado azul	Huevo
Fruta	Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo	Fruta

🌙 CENA

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

Verduras	Patata	Verdura	Pasta/Arroz	Verdura	Sopa	Verdura
Carne blanca	Pescado azul	Ternera	Pescado blanco	Huevo	Carne blanca	Pescado blanco
Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo

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