

VIERNES

3

10 KCAL 871
H.C.99 LIP:21 P:33

PATATAS GUISADAS
 ALBÓNDIGAS MIXTAS
 EN SALSA CASERA
 FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL 816
H.C.92 LIP:11 P:18

WENESTRA DE VERDURAS
 IBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
 CON ENSALADA
 FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL 651
H.C.99 LIP:10 P:14

PURÉ DE CALABACÍN
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO
 CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

31 KCAL 609
H.C.114 LIP:4 P:14

PATATAS GUISADAS EN SALSA VERDE
 HUEVOS CON BECHAMEL
 FRUTA DE TEMPORADA

MARTES

4

11 KCAL 890
H.C.46 LIP:34 P:47

PURÉ DE VERDURAS
 MUSLO DE POLLO ASADO
 CON PIMIENTOS
 YOGUR
 FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL 651
H.C.90 LIP:11 P:48

LENTEJAS CON VERDURITAS
 MERLUZA REBOZADA
 CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

25 KCAL 958
H.C.116 LIP:29 P:29

ARROZ CON TOMATE CASERO
 HAMBURGUESA
 A LA JARDINERA
 FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES

5 KCAL 745
H.C.95 LIP:20 P:12

VAINAS CON REFRITO
 CROQUETAS DE JAMÓN
 CON TOMATE LAMINADO
 FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL 713
H.C.85 LIP:24 P:35

GARBANZOS ESTOFADOS
 BACALAO AL HORNO
 EN SALSA VERDE
 FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL 736
H.C.101 LIP:22 P:17

PAELLA DE CARNE
 TORTILLA FRANCESA
 CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
 FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL 575
H.C.53 LIP:9 P:49

LENTEJAS A LA JARDINERA
 PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
 NATILLA CHOCOLATE

JUEVES

6 KCAL 713
H.C.39 LIP:4 P:41

GUISANTES CON PATATAS
 PECHUGA DE POLLO
 CON LECHUGA
 YOGUR
 FRUTA DE TEMPORADA

13 KCAL 489
H.C.64 LIP:4 P:29

SOPA CASERA DE FIDEOS
 LOMO ADOBADO EMPANADO
 CON CHAMPIÑONES
 FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL 596
H.C.47 LIP:20 P:29

CREMA DE CALABAZA
 PAVO ESTOFADO
 YOGUR
 FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL 855
H.C.75 LIP:29 P:17

PORRUPATATA
 SALCHICHAS DE AVE
 CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES

7 KCAL 829
H.C.90 LIP:31 P:30

PASTA CARBONARA
 GUISO DE CERDO CON VERDURAS
 FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL 636
H.C.84 LIP:13 P:17

COLIFLOR AL PIMENTÓN
 TORTILLA DE PATATA AL HORNO
 CON LECHUGA
 FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL 820
H.C.98 LIP:23 P:40

MACARRONES CON TOMATE CASERO
 LOMO FRESCO DE CERDO
 CON PISTO
 FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL 659
H.C.64 LIP:13 P:26

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
 MERLUZA AL HORNO
 CON PIPERRADA
 FRUTA DE TEMPORADA

ALÉRGENOS



EN TODOS NUESTROS PLATOS



El 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

is	1	2	3	4	5	6	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
☾	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

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