

VIERNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**5** KCAL 691  
HC:76 LIP:15 P:21

SOPIA DE COCIDO CON FIDEOS

ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA

FRUTA DE TEMPORADA

**6** KCAL 764  
HC:65 LIP:24 P:16

VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA

SALCHICHAS DE AVE CON PISTO

FRUTA DE TEMPORADA

**7** KCAL 608  
HC:64 LIP:13 P:43

LENTEJAS GUIADAS

MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE

YOGUR

**8** KCAL 778  
HC:68 LIP:32 P:47

TXINPUM EGUNA

ARROZ JOLLOF

MUSLO DE POLLO AL PIRI PIRI

CRÊPE SUZETTE

**9** KCAL 663  
HC:100 LIP:10 P:14

CREMA DE CALABACÍN

TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA

**12** KCAL 716  
HC:76 LIP:15 P:15

MINISTRERA DE VERDURAS

CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA ALINADA

FRUTA DE TEMPORADA

**13** KCAL 560  
HC:43 LIP:14 P:30

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

BACALAO AL HORNO CON AJOARRIERO

YOGUR

**14** KCAL 815  
HC:104 LIP:31 P:28

MACARRONES A LA BOLOÑESA

TORTILLA FRANCESA CON TOMATE LAMINADO

FRUTA DE TEMPORADA

**15** KCAL 730  
HC:66 LIP:21 P:23

CREMA DE VERDURAS

FILETE DE CERDO EN SU JUGO CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA

**16** KCAL 788  
HC:86 LIP:26 P:31

PATATAS A LA RIOJANA

PESCADO FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL

FRUTA DE TEMPORADA

**19** KCAL 466  
HC:70 LIP:4 P:29

PURÉ DE CALABAZA

COMO DE CERDO ADOBADO CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA

**20** KCAL 848  
HC:137 LIP:17 P:25

EGUN BERDEA - DÍA VERDE

LENTEJAS A LA JARDINERA

ARROZ CON TOMATE CASERO

FRUTA DE TEMPORADA

**21** KCAL 724  
HC:46 LIP:20 P:45

BROCOLI CON REFRITO DE JAMÓN

PAVO ESTOFADO

YOGUR

**22** KCAL 793  
HC:89 LIP:25 P:38

PASTA CARBONARA

PALOMETA REBOZADA CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

**23** KCAL 786  
HC:118 LIP:20 P:25

GARBANZOS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON LECHUGA

FRUTA DE TEMPORADA

**26** KCAL 689  
HC:74 LIP:15 P:17

COLIFLOR AL PIMENTÓN

LAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO CON TOMATE LAMINADO

FRUTA DE TEMPORADA

**27** KCAL 683  
HC:74 LIP:23 P:29

ESPIRALES CON TOMATE CASERO

GUIISO DE CERDO CON VERDURAS

YOGUR

**28** KCAL 717  
HC:82 LIP:16 P:42

LENTEJAS CON CHORIZO

MERLUZA AL HORNO EN SALSA VIZCAINA

FRUTA DE TEMPORADA

**29** KCAL 785  
HC:66 LIP:19 P:24

CREMA DE 4 VERDURAS

HAMBURGUESA A LA JARDINERA

FRUTA DE TEMPORADA

**30** KCAL 648  
HC:63 LIP:2 P:26

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA

PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON PATATAS CHIPS

FRUTA DE TEMPORADA

Proteina vegetal

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.