

VIERNES

2

KCAL 645
H.C.90 LIP:15 P:11

0

PURÉ DE CALABACÍN

10

PROQUETAS DE JAMÓN
CON LECHUGA

10

FRUTA DE TEMPORADA

10

MARTES

3

KCAL 870
H.C.90 LIP:32 P:21

0

PATATAS A LA RIOJANA

10

SALCHICHAS DE AVE
CON PIMIENTOS

10

FRUTA DE TEMPORADA

10

MIÉRCOLES

4

KCAL 773
H.C.101 LIP:7 P:26

0

BRÓCOLI CON REFrito

10

LENTEJAS CON VERDURITAS

10

FRUTA DE TEMPORADA

10

JUEVES

5

KCAL 622
H.C.73 LIP:16 P:39

0

ARROZ TRES DELICIAS

10

MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA

10

YOGUR

10

VIERNES

6

KCAL 796
H.C.118 LIP:20 P:25

0

GARBANZOS GUISADOS

10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES

10

FRUTA DE TEMPORADA

10

9

KCAL 984
H.C.89 LIP:15 P:47

0

MACARRONES CON QUESO

10

COMO FRESCO DE CERDO EMPANADO
CON ENSALADA

10

FRUTA DE TEMPORADA

10

10

KCAL 735
H.C.81 LIP:10 P:52

0

LENTEJAS CON CHORIZO

10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE

10

FRUTA DE TEMPORADA

10

11

KCAL 698
H.C.101 LIP:16 P:13

0

VAINAS AL PIMENTÓN

10

TORTILLA FRANCESA
CON PIMIENTOS

10

FRUTA DE TEMPORADA

10

12

KCAL 437
H.C.73 LIP:16 P:39

0

PURÉ DE CALABAZA

10

PECHUGA DE POLLO
EN SALSA CASERA

10

YOGUR

10

13

KCAL 802
H.C.113 LIP:25 P:22

0

ARROZ CON TOMATE CASERO

10

ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CAZADORA

10

FRUTA DE TEMPORADA

10

16

KCAL 741
H.C.89 LIP:24 P:9

0

CREMA DE VERDURAS

10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA

10

FRUTA DE TEMPORADA

10

17

KCAL 779
H.C.32 LIP:39 P:46

0

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

10

MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIMIENTOS

10

YOGUR

10

18

KCAL 646
H.C.101 LIP:16 P:30

0

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO
EN SALSA VERDE

10

FRUTA DE TEMPORADA

10

19

KCAL 578
H.C.48 LIP:9 P:23

0

PASTA CON TOMATE CASERO

10

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA

10

HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA

10

20

23

24

25

26

27

30

Proteína vegetal

ALÉRGENOS



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuètes



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



EKO



Integral

da 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

ONSEJOS PARA TUS CENAS



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



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

Sopa
Carne blanca
Fruta

Verdura
Pescado blanco
Postre lácteo

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