

Octubre 2025

Colegio
. MENU GENERAL



ASKORA
ESKOLAN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

KCAL.754
H.C.100 LIP:21 P:28

0

LENTEJAS CON VERDURITAS
FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

7

KCAL.873
H.C.82 LIP:25 P:19

0

PORRUPATATA
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

8

KCAL.750
H.C.90 LIP:20 P:39

0

ESPIRALES A LA CARBONARA
PALOMETA REBOZADA
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

9

KCAL.936
H.C.110 LIP:33 P:31

SOPA DE LETRAS
TORTILLA FRANCESA
CON PISTO
BIZCOCHO CASERO DE ZANAHORIA

10

KCAL.625
H.C.65 LIP:16 P:27

0

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ESTOFADO
YOGUR

13

KCAL.883
H.C.80 LIP:19 P:30

0

BRÓCOLI CON REFRITO
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

14

KCAL.656
H.C.100 LIP:12 P:31

0

PASTA CON TOMATE CASERO
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

15

KCAL.590
H.C.67 LIP:7 P:15

0

PURÉ DE 4 VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON PIMIENTOS CARAMELIZADOS
YOGUR

16

KCAL.578
H.C.48 LIP:21 P:21

FIDEUÁ VEGETAL
FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

17

KCAL.523
H.C.50 LIP:22 P:25

0

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
BACALAO AL HORNO
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

20

KCAL.630
H.C.73 LIP:10 P:14

0

COLIFLOR AL PIMENTÓN
CROQUETAS DE JAMÓN
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

21

KCAL.627
H.C.68 LIP:19 P:31

LENTEJAS GUIADAS
TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES
YOGUR

22

KCAL.707
H.C.95 LIP:10 P:36

0

PAELLA DE CARNE
MERLUZA REBOZADA
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

23

KCAL.513
H.C.66 LIP:10 P:36

0

FARFALLE DE CARBONARA DE TOMATE Y
ORÉGANO
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA
NATILLA VAINILLA

24

KCAL.896
H.C.116 LIP:5 P:30

0

MENESTRA DE VERDURAS
PASTA ECOLÓGICA CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.776
H.C.73 LIP:24 P:21

0

EGUN BERDEA-DÍA VERDE
VAINAS CON REFRITO
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

28

KCAL.570
H.C.64 LIP:7 P:27

0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
BACALAO AL HORNO
EN SALSA DONOSTIARRA
FRUTA DE TEMPORADA

29

KCAL.939
H.C.81 LIP:44 P:51

ARROZ CON TOMATE CASERO
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATAS CHIPS
YOGUR

30

KCAL.650
H.C.74 LIP:21 P:16

0

PURÉ DE CALABAZA CON PICATOSTES
SALCHICHAS
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

31

KCAL.967
H.C.80 LIP:42 P:49

0

LENTEJAS A LA JARDINERA
LOMO FRESCO DE CERDO EMPANADO
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

ALÉRGENOS



EN TODOS NUESTROS PLATOS



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	2	3	4	5	6	7
COMIDA ☀️	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
Días	1	2	3	4	5	6	7
CENAS 🌙	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

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