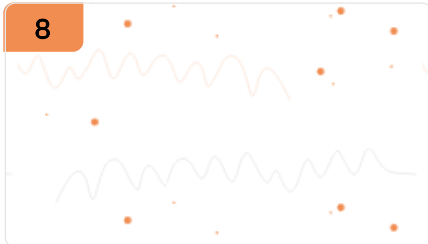


LUNES

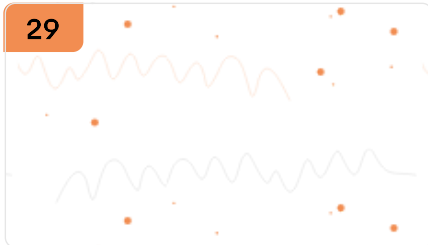
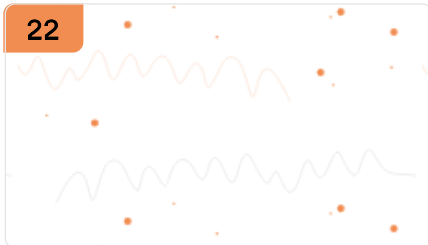
1 KCAL.791
H.C.68 LIP:31 P:34 KM 0

CREMA DE CALABACÍN
LOMO FRESCO DE CERDO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA



15 KCAL.751
H.C.104 LIP:15 P:15 KM 0

VAINAS CON REFRITO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA



MARTES

2 KCAL.453
H.C.55 LIP:15 P:17

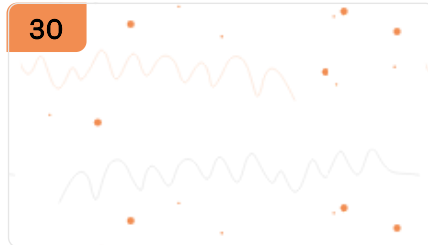
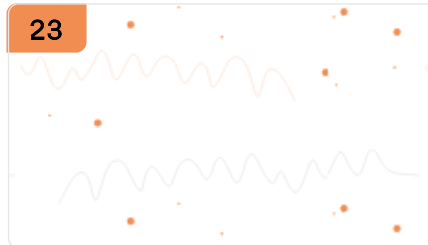
PATATAS EN SALSA VERDE
ALBÓDIGAS MIXTAS
EN SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.668
H.C.85 LIP:15 P:10 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.826
H.C.134 LIP:16 P:30 EKO KM 0

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA



MIÉRCOLES

3 KCAL.729
H.C.40 LIP:34 P:48 EKO

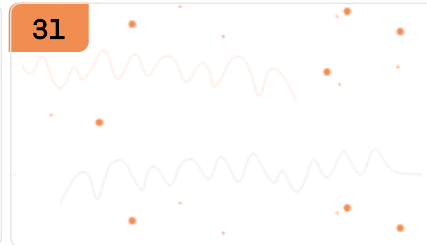
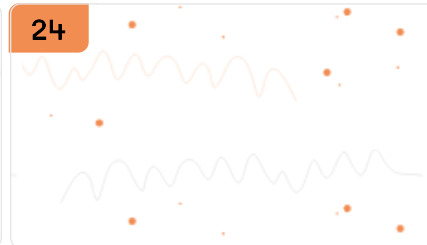
SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATAS CHIPS
YOGUR

10 KCAL.804
H.C.102 LIP:18 P:41 EKO KM 0

MACARRONES A LA NAPOLITANA
ATÚN CON TOMATE
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.732
H.C.130 LIP:4 P:26

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENTEJAS GUIADAS
FRUTA DE TEMPORADA



JUEVES

4 KCAL.810
H.C.110 LIP:32 P:17

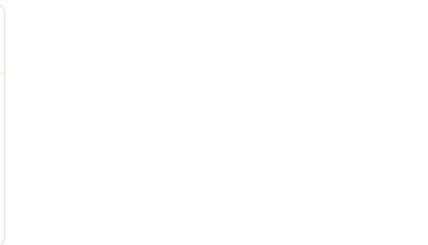
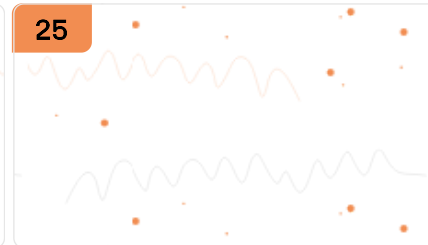
ARROZ CON TOMATE CASERO
TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.573
H.C.57 LIP:24 P:21 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
HAMBURGUESA EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.732
H.C.91 LIP:18 P:31 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA



VIERNES

5 KCAL.693
H.C.81 LIP:21 P:31 KM 0

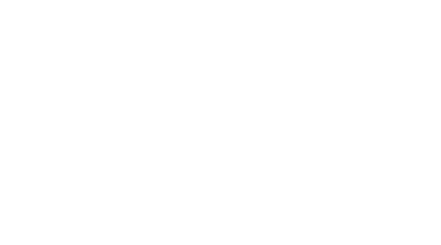
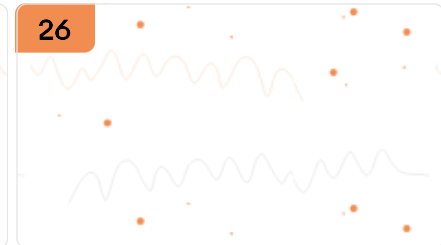
GARBANZOS ESTOFADOS
BACALAO ENHARINADO
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.801
H.C.74 LIP:26 P:26 KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
SALCHICHAS DE AVE
CON PURÉ DE PATATA
YOGUR

19 KCAL.816
H.C.64 LIP:47 P:34 KM 0

ENSALADA MIXTA
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA



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.

