

Diciembre 2025

Colegio
MENU GENERAL



ASKORA
ESKOLAN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 KCAL.791
H.C.68 L/P31 P.34

KM 0

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

2 KCAL.453
H.C.55 L/P15 P.17

KM 0

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

3 KCAL.729
H.C.40 L/P34 P.48

EKO

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

4 KCAL.810
H.C.110 L/P32 P.17

0

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

5 KCAL.693
H.C.81 L/P21 P.31

0

GARBANZOS ESTOFADOS
BACALAO ENHARINADO
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA



8 KCAL.668
H.C.85 L/P15 P.10

KM 0

PURÉ DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.804
H.C.102 L/P18 P.41

EKO

KM 0



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

11 KCAL.573
H.C.57 L/P24 P.21

KM 0



ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
HAMBURGUESA EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.801
H.C.74 L/P26 P.26

KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
SALCHICHAS DE AVE
CON PURÉ DE PATATA
YOGUR

15 KCAL.751
H.C.104 L/P15 P.15

KM 0

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

16 KCAL.826
H.C.134 L/P16 P.30

EKO

KM 0

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

17 KCAL.732
H.C.130 L/P4 P.26

EKO

KM 0

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

18 KCAL.732
H.C.91 L/P18 P.31

KM 0

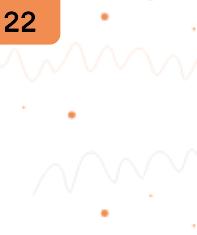


PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.816
H.C.64 L/P47 P.34

KM 0

ENSALADA MIXTA
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA



22 KCAL.732
H.C.130 L/P4 P.26

KM 0

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

24 KCAL.732
H.C.130 L/P4 P.26

EKO

KM 0

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

25 KCAL.732
H.C.91 L/P18 P.31

KM 0



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

26 KCAL.732
H.C.91 L/P18 P.31

KM 0

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



29 KCAL.732
H.C.130 L/P4 P.26

KM 0

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

31 KCAL.732
H.C.130 L/P4 P.26

EKO

KM 0

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

ALÉRGENOS

Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio

Granos de
sésamoFrutos de
cáscara

Cacahuetes



Soja



Altramuces



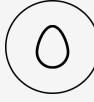
Mostaza

Dióxido de azufre
y sulfitos**EN TODOS NUESTROS PLATOS**Pescado
MSCCarne
estatalProducto
de
temporadaOpción
sostenibleProductores
localesPescado
azul

Km 0

Pescado
fresco

Errigora

Huevos
frescos

Ecológico



Integral

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
FrutaVerduras
Cerdo
Postre lácteoLegumbre
Pescado blanco
FrutaSopa
Carne blanca
Postre lácteoPatata
Ternera
FrutaVerdura
Pescado azul
Postre lácteoLegumbre
Huevo
Fruta**Días****1****2****3****4****5****6****7****CENAS**Verduras
Carne blanca
Postre lácteoPatata
Pescado azul
FrutaVerdura
Ternera
Postre lácteoPasta/Arroz
Pescado blanco
FrutaVerdura
Huevo
Postre lácteoSopa
Carne blanca
FrutaVerdura
Pescado blanco
Postre lácteo

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

