













LUNES





2 KCAL.546
H.C.63 LIP:26 P:12 

ROMANESCU AL AJILLO
 TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
  FRUTA DE TEMPORADA

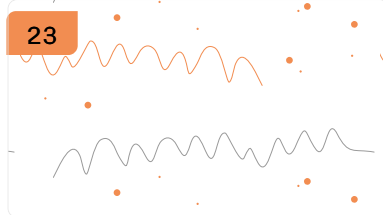
9 KCAL.668
H.C.85 LIP:15 P:10 

PURÉ DE VERDURAS
 CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA
     FRUTA DE TEMPORADA

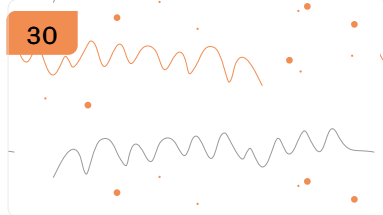
16 KCAL.751
H.C.104 LIP:15 P:15 

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


23






30







MARTES






3 KCAL.640
H.C.95 LIP:6 P:26 

ARROZ CAMPESTRE
BACALAO ENHARINADO
CON PIPERRADA
  FRUTA DE TEMPORADA

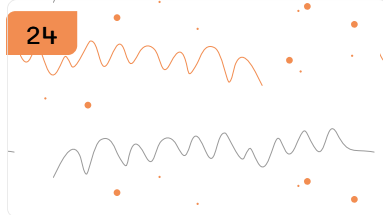
10 KCAL.593
H.C.98 LIP:4 P:23 

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
SOPA CASERA DE VERDURAS CON FIDEOS
  LENTEJAS GUIADAS
 FRUTA DE TEMPORADA

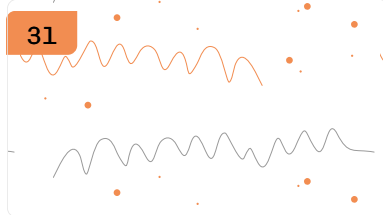
17 KCAL.677
H.C.58 LIP:25 P:44 

GARBANZOS ESTOFADOS
 MERLUZA REBOZADA
CON MAYONESA
   YOGUR



24







31









MIÉRCOLES

4 KCAL.824
H.C.46 LIP:39 P:47 

CREMA DE CALABACÍN
 MUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATAS CHIPS
YOGUR


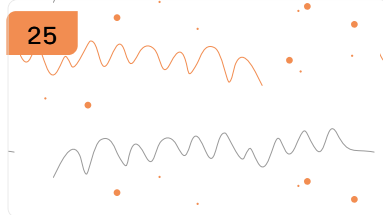
11 KCAL.667
H.C.79 LIP:19 P:41  

MACARRONES A LA NAPOLITANA
   MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
 YOGUR



18 KCAL.708
H.C.52 LIP:19 P:23 

COLIFLOR AL PIMENTÓN
GUISO DE CABEZADA
FRUTA DE TEMPORADA



25






JUEVES


5 KCAL.795
H.C.87 LIP:29 P:44 

ALUBIAS ROJAS CON BERZA
LOMO FRESCO DE CERDO
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

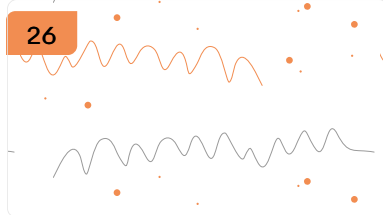
12 KCAL.832
H.C.74 LIP:24 P:38  

BROCOLI CON REFRITO DE JAMÓN
 HAMBURGUESA EN SALSA
 FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.737
H.C.87 LIP:15 P:36 

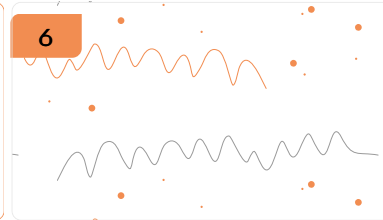
PATATAS A LA RIOJANA
 PECHUGA DE POLLO
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA



26







VIERNES






6



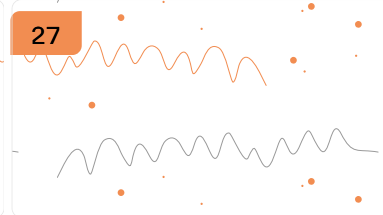
13 KCAL.721
H.C.88 LIP:10 P:48  

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
 PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.680
H.C.99 LIP:16 P:32  

PASTA A LA BOLOÑESA
 PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA
   HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA


27



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
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.

