

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

KCAL.669  
H.C.64 LIP.7 P.21

MENESTRA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON CHAMPIÑONES  
YOGUR

9

KCAL.677  
H.C.66 LIP.24 P.16

SOPA CASERA DE FIDEOS  
SALCHICHAS DE AVE  
CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA

10

KCAL.621  
H.C.68 LIP.10 P.26

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA  
MERLUZA AL HORNO  
EN SALSA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.843  
H.C.81 LIP.24 P.25

CREMA DE CALABAZA  
HAMBURGUESA  
A LA JARDINERA  
FRUTA DE TEMPORADA

14

KCAL.585  
H.C.71 LIP.4 P.39

PAELLA DE CARNE  
PALOMETA AL HORNO  
CON SALSA DE TOMATE NATURAL  
NATILLA VAINILLA

15

KCAL.1072  
H.C.84 LIP.47 P.53

GARBANZOS ESTOFADOS  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA

16

KCAL.850  
H.C.95 LIP.31 P.34

PASTA NAPOLITANA  
BACALAO REBOZADO  
CON MAYONESA  
FRUTA DE TEMPORADA

17

KCAL.673  
H.C.71 LIP.16 P.14

VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

20

21

KCAL.649  
H.C.97 LIP.6 P.14

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON SALSA DE TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA

22

KCAL.666  
H.C.72 LIP.21 P.43

MACARRONES GRATINADOS CON QUESO  
MERLUZA AL HORNO  
EN SALSA KOXKERA  
YOGUR

23

KCAL.689  
H.C.95 LIP.13 P.28

ARROZ CAMPESTRE  
TERNERA GUISADA  
FRUTA DE TEMPORADA

24

KCAL.713  
H.C.76 LIP.6 P.7

PORRUSALDA  
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS  
FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.691  
H.C.73 LIP.15 P.23

BRÓCOLI CON REFRITO  
ALBÓNDIGAS MIXTAS  
FRUTA DE TEMPORADA

28

KCAL.670  
H.C.86 LIP.12 P.35

PATATAS A LA RIOJANA  
MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA DE TEMPORADA

29

KCAL.758  
H.C.87 LIP.23 P.37

GARBANZOS CON VERDURAS  
PECHUGA DE POLLO EMPANADA  
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FRUTA DE TEMPORADA

30

KCAL.722  
H.C.71 LIP.30 P.25

ARROZ TRES DELICIAS  
FILETE DE PERNIL  
CON PIMIENTOS CONFITADOS  
FLAN

31

KCAL.627  
H.C.83 LIP.9 P.13

PURÉ DE 4 VERDURAS  
HUEVOS CON BECHAMEL  
CON TOMATE LAMINADO  
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
<b>COMIDA</b> ☀️	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
<b>CENAS</b> 🌙	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.

