

LUNES

3 KCAL.813
H.C.95 LIP:28 P.40 EKO 0

PASTA CON TOMATE CASERO
LOMO FRESCO DE CERDO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.879
H.C.84 LIP:19 P.29 0 0

BRÓCOLI CON REFRITO
HAMBURGUESA EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.641
H.C.81 LIP:10 P.43 0

LENTEJAS A LA JARDINERA
LOMO DE CERDO ADOBADO CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.672
H.C.61 LIP:15 P.21 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES

4 KCAL.744
H.C.100 LIP:7 P.23 0

EGUN BERDEA / DÍA VERDE
VAINAS AL AJILLO
ESTOFADO DE LENTEJAS
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.633
H.C.60 LIP:19 P.38 0 0

PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA REBOZADA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FLAN

18 KCAL.734
H.C.89 LIP:15 P.45 EKO 0

MACARRONES A LA CARBONARA
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

25 KCAL.419
H.C.56 LIP:10 P.12 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON CHAMPIÑONES
NATILLA VAINILLA

MIÉRCOLES

5 KCAL.599
H.C.79 LIP:12 P.32 0

PAELLA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.625
H.C.86 LIP:10 P.11 0

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.787
H.C.62 LIP:23 P.16 0

PORRUPATATA
TORTILLA FRANCESA CON PISTO
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.726
H.C.69 LIP:24 P.20 0

CREMA DE CALABACÍN
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES

6 KCAL.709
H.C.91 LIP:14 P.38 0

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN SALSA PIQUILLO
FRUTA DE TEMPORADA

13 KCAL.843
H.C.105 LIP:26 P.41 EKO 0

PASTA NAPOLITANA
PAVO GUISADO
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.500
H.C.63 LIP:8 P.27 EKO 0

SOPA CASERA DE FIDEOS
BACALAO AL HORNO EN SALSA VIZCAINA
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.751
H.C.102 LIP:25 P.23 0

GARBANZOS ESTOFADOS
FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES

7 KCAL.545
H.C.100 LIP:5 P.15 0

PURÉ DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.951
H.C.91 LIP:36 P.33 0

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE PERNIL CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.920
H.C.64 LIP:37 P.44 0

CREMA DE VERDURAS
MUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.805
H.C.103 LIP:28 P.29 0

ARROZ CON TOMATE CASERO PESCADO FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

■ Proteína vegetal

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.

