

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5 KCAL.584
H.C.63 LIP:7 P:8

PORRUSALDA
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

6 KCAL.369
H.C.48 LIP:8 P:26 EKO 0

PASTA CON TOMATE CASERO
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA
YOGUR

7 KCAL.402
H.C.68 LIP:3 P:17

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CAMPESTRE
LENTEJAS GUIADAS
PIÑA EN SU JUGO

10 KCAL.472
H.C.67 LIP:8 P:10 0

PURÉ DE VERDURAS
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.572
H.C.43 LIP:21 P:30 EKO

SOPA CASERA DE FIDEOS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.431
H.C.38 LIP:13 P:31 0

GARBANZOS ESTOFADOS
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
YOGUR

13 KCAL.414
H.C.38 LIP:10 P:14

COLIFLOR AL PIMENTÓN
ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.409
H.C.47 LIP:11 P:10 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
TORTILLA FRANCESA
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.618
H.C.39 LIP:14 P:27 0

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO FRESCO DE CERDO
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.381
H.C.37 LIP:8 P:32 0 0

LENTEJAS CON CHORIZO
MERLUZA REBOZADA
CON LECHUGA
NATILLA VAINILLA

19 KCAL.561
H.C.67 LIP:26 P:13

ARROZ CON TOMATE CASERO
SALCHICHAS DE AVE
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.463
H.C.48 LIP:12 P:18 0

VAINAS CON REFRITO
PAVO ESTOFADO
FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.591
H.C.71 LIP:26 P:15 EKO 0

MACARRONES A LA NAPOLITANA
CROQUETAS DE BACALAO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.462
H.C.52 LIP:10 P:12 0

ESPINACAS GRATINADAS CON BECHAMEL
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

25 KCAL.613
H.C.45 LIP:28 P:29 0

PURÉ DE CALABACÍN
MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑÓN ENCEBOLLADO
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.523
H.C.39 LIP:19 P:26

LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE PERNIL
CON PANACHÉ
YOGUR

27 KCAL.526
H.C.67 LIP:16 P:17 0

ARROZ CAMPESTRE
HAMBURGUESA
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.352
H.C.34 LIP:12 P:16 0 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
MERLUZA AL HORNO
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

31 KCAL.468
H.C.58 LIP:8 P:22 0 0

PATATAS A LA RIOJANA
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON PISTO
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.

