

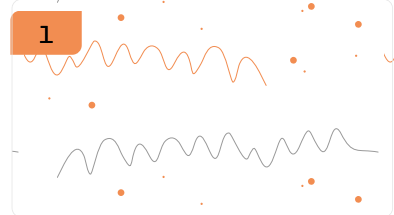
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



<p>4 KCAL.690 H.C.81 LIP:11 P:17</p> <p>COLIFLOR CON REFRITO TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>5 KCAL.723 H.C.81 LIP:30 P:30</p> <p>ARROZ CON TOMATE CASERO BACALAO REBOZADO CON ENSALADA YOGUR</p>	<p>6 KCAL.616 H.C.63 LIP:11 P:29</p> <p>PURÉ DE 4 VERDURAS POLLO GUISADO FRUTA DE TEMPORADA YOGUR</p>	<p>7 KCAL.705 H.C.87 LIP:19 P:39</p> <p>GARBANZOS GUISADOS LOMO DE CERDO ADOBADO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>8 KCAL.785 H.C.98 LIP:23 P:38</p> <p>PASTA NAPOLITANA MERLUZA AL HORNO EN SALSA KOXKERA FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>11 KCAL.664 H.C.90 LIP:9 P:15</p> <p>VAINAS AL PIMENTÓN HUEVOS CON BECHAMEL CON TOMATE LAMINADO FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>12 KCAL.702 H.C.83 LIP:8 P:45</p> <p>LENTEJAS CON VERDURITAS PECHUGA DE POLLO CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>13 KCAL.655 H.C.74 LIP:20 P:32</p> <p>PAELLA DE VERDURAS PESCADO FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL YOGUR</p>	<p>14 KCAL.843 H.C.81 LIP:24 P:25</p> <p>CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>15 KCAL.450 H.C.67 LIP:6 P:6</p> <p>EGUN BERDEA - DÍA VERDE SOPA CASERA DE VERDURAS CON FIDEOS ALUBIAS BLANCAS GUISADAS FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>18 KCAL.808 H.C.62 LIP:26 P:17</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS SALCHICHAS CON PIMIENTOS CONFITADOS FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>19 KCAL.743 H.C.80 LIP:33 P:30</p> <p>MACARRONES A LA BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR</p>	<p>20 KCAL.1013 H.C.83 LIP:39 P:62</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>21 KCAL.684 H.C.86 LIP:13 P:38</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA MERLUZA REBOZADA CON LIMÓN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>22 KCAL.718 H.C.65 LIP:21 P:23</p> <p>PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PERNIL EMPANADO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>25 KCAL.856 H.C.92 LIP:15 P:12</p> <p>PORRUSALDA CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>26 KCAL.618 H.C.63 LIP:3 P:36</p> <p>ALUBIAS ROJAS CON VERDURA PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>27 KCAL.792 H.C.79 LIP:12 P:32</p> <p>BROCOLI CON REFRITO DE JAMÓN TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PIMIENTOS YOGUR</p>	<p>28 KCAL.659 H.C.97 LIP:9 P:39</p> <p>PASTA CON TOMATE CASERO Y QUESO ESTOFADO DE PAVO FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>29 KCAL.769 H.C.87 LIP:26 P:33</p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA ALBÓNDIGAS EN SALSA CASERA FRUTA DE TEMPORADA</p>

■ 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.

