

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>1</b> <small>KCAL.604 H.C.62 LIP:16 P.44</small></p> <p>ESTOFADO DE LENTEJAS BACALAO AL HORNO EN SALSA VIZCAINA YOGUR FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>2</b> <small>KCAL.722 H.C.103 LIP:10 P.15</small></p> <p>PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>3</b> <small>KCAL.1012 H.C.104 LIP:42 P.49</small></p> <p>ARROZ CON TOMATE CASERO MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>4</b> <small>KCAL.752 H.C.88 LIP:24 P.38</small></p> <p>GARBANZOS GUIADOS LOMO DE CERDO ADOBADO CON PIMIENTOS CONFITADOS FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p><b>7</b> <small>KCAL.825 H.C.89 LIP:27 P.28</small></p> <p>LENTEJAS CON VERDURITAS SALCHICHAS CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>8</b> <small>KCAL.906 H.C.112 LIP:16 P.15</small></p> <p>PORRUPATATA LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>9</b> <small>KCAL.734 H.C.89 LIP:15 P.45</small></p> <p>ESPIRALES A LA CARBONARA PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>10</b> <small>KCAL.793 H.C.93 LIP:30 P.19</small></p> <p>PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p><b>14</b> <small>KCAL.883 H.C.80 LIP:19 P.30</small></p> <p>BRÓCOLI CON REFRITO HAMBURGUESA A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>15</b> <small>KCAL.673 H.C.86 LIP:11 P.40</small></p> <p>LENTEJAS GUIADAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>16</b> <small>KCAL.590 H.C.67 LIP:7 P.15</small></p> <p>PURÉ DE 4 VERDURAS TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PIMIENTOS CARAMELIZADOS YOGUR FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>17</b> <small>KCAL.783 H.C.85 LIP:21 P.25</small></p> <p>SOPA CASERA DE FIDEOS CERDO AGRIDULCE FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p><b>21</b> <small>KCAL.695 H.C.117 LIP:14 P.15</small></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>22</b> <small>KCAL.716 H.C.55 LIP:13 P.28</small></p> <p>MENESTRA DE VERDURAS TERNERA GUIADA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>23</b> <small>KCAL.535 H.C.51 LIP:15 P.31</small></p> <p>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS MERLUZA REBOZADA CON PIPERRADA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>24</b> <small>KCAL.678 H.C.78 LIP:11 P.46</small></p> <p>ESPAGUETIS NAPOLITANA PECHUGA DE POLLO CON PIMIENTOS YOGUR FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p><b>28</b> <small>KCAL.700 H.C.110 LIP:15 P.27</small></p> <p>EGUN BERDEA-DÍA VERDE ENSALADA MIXTA PASTA CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>29</b> <small>KCAL.673 H.C.89 LIP:14 P.39</small></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO BACALAO AL HORNO EN SALSA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>30</b> <small>KCAL.868 H.C.60 LIP:32 P.45</small></p> <p>VAINAS AL PIMENTÓN MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>31</b> <small>KCAL.629 H.C.78 LIP:20 P.21</small></p> <p>PAELLA DE VERDURAS ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA CASERA NATILLA VAINILLA 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
<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.

