

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

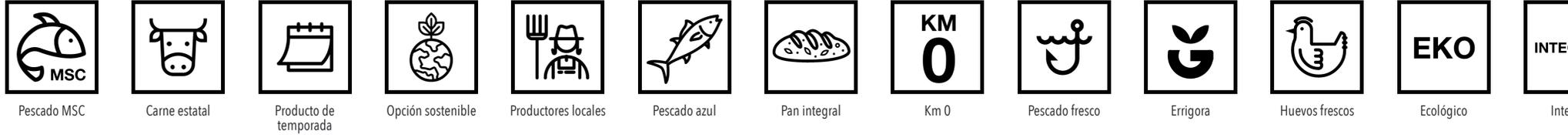
1	2	3	4	5
8 <i>KCAL.550 H.C.64 LIP:19 P.32</i>  <p>Espirales a la napolitana  Lomo fresco de cerdo con lechuga aliñada  Fruta de temporada</p>	9 <i>KCAL.453 H.C.36 LIP:15 P.10</i>  <p>Guisantes encebollados Huevos fritos CAMPEROS con pimientos  Fruta de temporada</p>	10 <i>KCAL.425 H.C.33 LIP:13 P.15</i>  <p>Vainas con patatas y zanahoria  Albóndigas mixtas en salsa cazadora  Yogur natural local </p>	11 <i>KCAL.660 H.C.56 LIP:22 P.39</i> <p>Lentejas guisadas  Muslo de pollo asado con pimientos Fruta de temporada</p>	12 <i>KCAL.524 H.C.67 LIP:19 P.19</i> <p>Arroz con tomate casero Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil  Fruta de temporada</p>
15 <i>KCAL.387 H.C.43 LIP:5 P.20</i>  <p>Puré de verduras  Pechuga de pollo con pimientos confitados Fruta de temporada</p>	16 <i>KCAL.338 H.C.36 LIP:5 P.17</i>  <p>Alubias rojas con verduras locales  Bacalao al horno en salsa Donostiarra  Zumo de manzana local</p>	17 <i>KCAL.346 H.C.34 LIP:10 P.23</i>  <p>Sopa casera de fideos  Pavo guisado Yogur natural local </p>	18 <i>KCAL.418 H.C.62 LIP:6 P.19</i>  <p>Arroz campestre Merluza al horno a la marinera  Fruta de temporada</p>	19 <i>KCAL.535 H.C.64 LIP:10 P.19</i> <p>Brocoli con refrito de jamón  Tortilla de patata al horno con ensalada  Fruta de temporada</p>
22 EGUN BERDEA - DÍA VERDE  <p>Arroz con tomate casero Estofado de lentejas  Fruta de temporada</p>	23 <i>KCAL.511 H.C.43 LIP:13 P.16</i>  <p>Crema de 4 verduras Hamburguesa a la jardinera  Fruta de temporada</p>	24 <i>KCAL.407 H.C.49 LIP:8 P.30</i>  <p>Macarrones a la milanesa  Palometa al horno con salsa de tomate natural  Yogur natural local </p>	25 <i>KCAL.486 H.C.55 LIP:13 P.24</i> <p>Garbanzos estofados  Lomo de cerdo adobado con pimientos Fruta de temporada</p>	26 <i>KCAL.548 H.C.53 LIP:8 P.21</i> <p>Porrupatata local  Pollo guisado Fruta de temporada</p>
29 <i>KCAL.361 H.C.38 LIP:14 P.15</i>  <p>Romanesco al ajoarriero  Filete de perril con lechuga Fruta de temporada</p>	30 <i>KCAL.475 H.C.57 LIP:17 P.24</i>  <p>Pasta napolitana  Merluza al horno en salsa verde  Fruta de temporada</p>			

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niño. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan y cada martes el pan que se sirve es integral.

Diseño del menú:
Departamento de Calidad de Askora

 Proteína vegetal

EN NUESTROS PLATOS



ALÉRGENOS



CONSEJOS PARA TUS CENAS

☀️ COMIDA

DÍA 1 DÍA 2 DÍA 3 DÍA 4 DÍA 5 DÍA 6 DÍA 7

Pasta /Arroz	Verduras	Legumbre	Sopa	Patata	Verdura	Legumbre
Huevo	Cerdo	Pescado blanco	Carne blanca	Ternera	Pescado azul	Huevo
Fruta	Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo	Fruta

🌙 CENA

DÍA 1 DÍA 2 DÍA 3 DÍA 4 DÍA 5 DÍA 6 DÍA 7

Verduras	Patata	Verdura	Pasta/Arroz	Verdura	Sopa	Verdura
Carne blanca	Pescado azul	Ternera	Pescado blanco	Huevo	Carne blanca	Pescado blanco
Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.