

HILEKO MENUA - MENÚ MENSUAL

askóra

2018-2019

udaberria - primavera





apirila / abril

ASTELEHENA / LUNES

1

-Lekak olio errearekin
-Vainas con refrito
-Urdaiazpiko tortilla entsaladarekin
-Tortilla de jamón con ensalada
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

8

-Dilista gisatuak
-Lentejas guisadas
-Oilasko maukak letxugarekin
-Bocaditos de pollo con lechuga
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

15

-Porripatata
-Puerros con patatas
-Hamburgesak barazki saltsan
-Hamburguesas en salsa de verduras
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

22

PAZKO ASTELEHENA/
LUNES DE PASCUA

29

-Etxeko zopa fideoekin
-Sopa casera con fideos
-San Jakoboa letxugarekin
-San Jacobos con lechuga
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

ASTEARTEA / MARTES

2

-Babarrun txuriak barazkiekin
-Alubias blancas con verduras
-Legatza rebozatu limoiarekin
-Merluza rebozada con limón
-Bainila natilak edo fruta
-Natillas de vainilla o fruta

9

-Barazki menestra
-Menestra de verduras
-Txerri erregosia lorezain erara
-Estofado de cerdo a la jardinera
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

16

-Dilistas barazkiekin
-Lentejas con verduras
-Tortilla frantsesa tomate saltsan
-Tortilla francesa en salsa de tomate
-Jogurt naturala
-Yogur natural

23

-Arroza barazkiekin
-Arroz con verduras
-Txerri xolomoa txanpiekin
-Lomo de cerdo con champiñones
-Jogurta edateko naturala
-Yogur bebible natural

30

-Azalora krema
-Crema de coliflor
-Patata tortilla entsaladarekin
-Tortilla de patatas con ensalada
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

3

-Kalabaza purea
-Puré de calabaza
-Albondigak espaniar saltsan
-Albóndigas en salsa española
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

10

-Makarroiak tomatearekin
-Macarrones con tomate
-Arrain freskoa (merkatuaren arabera) labean bere zukuari
-Pescado fresco (según mercado) al horno en su jugo
-Jogurt zaporeduna edo fruta
-Yogur de sabores o fruta

17

-Kiribilkiak barazkiekin
-Espirales con verduras
-Legatza saltsa berdean
-Merluza en salsa verde
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

24

-Brokolia patatekin
-Brócoli con patatas
-Bakailaoa errebozatu mahonesarekin
-Bacalao rebozado con mahonesa
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

OSTEGUNA / JUEVES

4

-Arroza tomatearekin
-Arroz con tomate
-Txerri xerra piperrekin
-Filetes de cerdo con pimientos
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

11

-Patatak errioxar erara
-Patatas a la riojana
-Legatza labean txanpi tipulaztatekin
-Merluza al horno con champis encebollados
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

18

OSTEGUN SANTUA/
JUEVES SANTO

25

-Babarrun nabardunak barazkiekin
-Alubias pinta con verduras
-Oilasko bularkia rebozatu piperrekin
-Pechuga de pollo rebozada con pimientos
-Jogurt zaporeduna
-Yogur de sabores

OSTIRALA / VIERNES

5

-Kalabazin purea
-Puré de calabacín
-Oilasko izter errea tomate xaflatua
-Muslo de pollo asado con tomate laminado
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

12

-Garbantuak barazkiekin
-Garbanzos con verduras
-Arrautza egosiak tomate saltsan
-Huevos cocidos con salsa de tomate
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

19

OSTIRAL SANTUA/
VIERNES SANTO

26

-Kalabaza purea
-Puré de calabaza
-Txahalki gisatu barazkiekin
-Ternera guisada con verduras
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

Egunero fruta jateko aukera dago postrean: Astelehen, asteazken eta ostiraletan fruta bariatua eskeniko da eta astearte, ostegunetan fruta edo jogurta aukeran. Postre bereziak: Bi astetik behin jogurta eta frutaren ordezkotako postre bereziren bat egongo da; beti ere, fruta aukeran izanik. Astero bi barazki izango dituzte programatuta: bata purea texturan eta bestean osoan. Hilero arrain freskoa dago programatuta eta merkatuaren eskaintzaren arabera aukeratuko da arraina.

Todos los días hay opción de tomar fruta en el postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrece fruta variada y los martes, jueves opción de escoger entre una pieza de fruta y un yogurt. Postres especiales: Quincenalmente habrá un postre especial distinto de la fruta o yogurt; siempre habrá opción de tomar fruta. Semanalmente tendrán 2 verduras: una de ellas en textura puré y la otra en entero. Mensualmente se programa pescado fresco y se escoge en función de la oferta del mercado.

EGUN BERDEETAN
EKOLOGIKOA ETA/EDO
BERTAKOJA JANGO DUGU.
LOS DÍAS VERDES
COMEMOS
ECOLÓGICO Y/O LOCAL.

askóra





maiatza / mayo

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1

LANGILEAREN EGUNA/
DIA DEL TRABAJADOR

2

- 4 barazki purea
- Puré 4 verduras
- Oilasko gisatua
- Guiso de pollo
- Jogurt edangarri zaporeduna edo fruta
- Yogur bebible de sabores o fruta

3

- Garbantu gisatuak
- Garbanzos guisados
- Legatza donostiar erara
- Merluza a la donostiarra
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

6

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Kalabazin tortilla letxugarekin
- Tortilla de calabacín con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

7

- Azenario purea
- Puré de zanahorias
- Oilasko izter erreak txanpirekin
- Muslos asados con champis
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

8

- Makarroiak txorizoarekin
- Macarrones con chorizo
- Arrain freskoa (merkatuaren arabera) labean bere zukuak
- Pescado fresco (según mercado) al horno en su jugo
- Jogurt zaporeduna edo fruta
- Yogur de sabores o fruta

9

- Paella
- Paella mixta
- Legatza labean limoiarekin
- Merluza al horno con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

10

- Babarrun txuriak gisatuak
- Alubias blancas guisadas
- Saltxitxa freskoak patata purearekin
- Salchichas frescas con puré de patata
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

13

- Barazki menestra
- Menestra de verduras
- Hamburgesak espaniar erara
- Hamburguesas a la española
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

14

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Urdaiazpiko kroketak entsaladaz
- Croquetas de jamón con ensalada
- Jogurt naturala edo fruta
- Yogur natural o fruta

15

- Kiribikiak Milanesa erara
- Espirales a la Milanesa
- Oilasko bularki txanpiñoi tipulatzatuekin
- Pechuga de pollo con champiñones encebollados
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

16

- Kalabaza purea
- Puré de calabaza
- Tortilla patata piperrekin
- Tortilla de patatas con pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

17

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Legatza labean patata egosiekin
- Merluza al horno con patatas asadas
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

20

- Hiru deliziadun arroza
- Arroz tres delicias
- Oilasko bularkia tomate xaflatuarekin
- Pechuga de pollo con tomate laminado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

21

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Txahal biribilkia lorezain saltsan
- Redondo de ternera en salsa jardinera
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

22

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Tortilla frantsesa entsaladarekin
- Tortilla francesa con ensalada
- Yogur local
- Bertako jogurta

23

- Patata gisatuak
- Patatas guisadas
- Atuna tomate saltsan
- Atún en salsa de tomate
- Jogurt zaporeduna edo fruta
- Yogur de sabores o fruta

24

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Txerri xerra rebozatua piper berdeekin
- Filete de cerdo rebozada y pimientos verdes
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

27

- Porruptatak
- Puerros con patatas
- Albondigak tomatearekin
- Albóndigas con tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

28

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Legatza labean mahonesarekin
- Merluza al horno con mahonesa
- Bainilazko flana edo fruta
- Flan de vainilla o fruta

29

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Arrautza egosiak saltsan
- Huevos cocidos en salsa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

30

- Espagetiak tomatearekin
- Espaguetis con tomate
- Pechuga tomate xaflatuarekin
- Alas de pollo asadas con tomate laminado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

31

- Azenario purea
- Puré de zanahoria
- Txerri tunka gisatua
- Cabezada de cerdo guisada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

Egunero fruta jateko aukera dago postrean: Astelehen, asteazken eta ostiraletan fruta bariatua eskeniko da eta astearte, ostegunetan fruta edo jogurta aukeran. Postre bereziak: Bi astetik behin jogurta eta frutaren ordezkotako postre bereziren bat egongo da; beti ere, fruta aukeran izanik. Astero bi barazki izango dituzte programatuta: bata purea texturan eta bestean osoan. Hilero arrain freskoa dago programatuta eta merkatuaren eskaintzaren arabera aukeratuko da arraina.

Todos los días hay opción de tomar fruta en el postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrece fruta variada y los martes, jueves opción de escoger entre una pieza de fruta y un yogur. Postres especiales: Quincenalmente habrá un postre especial distinto de la fruta o yogur; siempre habrá opción de tomar fruta. Semanalmente tendrán 2 verduras: una de ellas en textura puré y la otra en entero. Mensualmente se programa pescado fresco y se escoge en función de la oferta del mercado.

EGUN BERDEETAN
EKOLOGIKOA ETA/EDO
BERTAKOA JANGO DUGU.
LOS DÍAS VERDES
COMEMOS
Ecológico Y/o Local.

askóra





ekaina / junio

ASTELEHENA / LUNES

3

- Brokolia olio errearekin
- Brocoli con refrito de ajos
- Oilasko maukak letxugarekin
- Bocaditos de pollo con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

10

- 4 barazkien purea
- Puré de 4 verduras
- Oilasko bularkia tomate saltsan
- Pechuga de pollo con tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

17

- Kiribilkiak tomatearekin
- Espirales con tomate
- Txerri tunka rebozatua piper berdeekin
- Cabezada de cerdo rebozada y pimientos verdes
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

24

- Zerba purea
- Puré de acelgas
- Albondigak lorezain saltsan
- Albóndigas en salsa jardinera
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

ASTEARTEA / MARTES

4

- Makarroiak barazkiekin
- Macarrones con verduras
- Legatza labean bere saltsan
- Merluza al horno en su jugo
- Jogurt naturala edo fruta
- Yogur natural o fruta

11

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Tortilla frantsesa txanpiñoekin
- Tortilla francesa con champis
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

18

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Legatza rebozatua mahonesarekin
- Merluza rebozada con mahonesa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

25

- Makarroiak Milanesa erara
- Macarrones a la Milanesa
- Pernila txanpi tipulaztatuekin
- Pernil con champiñones encebollados
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

5

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Patata tortilla entsaladarekin
- Tortilla de patatas con ensalada
- Urdaiazpiko tortilla
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

12

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- Hamburgesak saltsan
- Hamburguesas en salsa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

19

- Babarrun nabardunak barazkiekin
- Alubias pinta con verduras
- Arrautza enpanatuak entsaladarekin
- Huevos empanados y ensalada mixta
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

26

- Azalorea baratzuri frijiteuekin
- Coliflor con refrito de ajos
- Oilasko gisatua
- Guiso de pollo
- Jogurt naturala
- Yogur natural

OSTEGUNA / JUEVES

6

- Babarrun txuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Xolomoa piperrekin
- Lomo de cerdo con pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

13

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con sofrito
- Legatza labean patata egosiekin
- Merluza al horno con patatas asadas
- Natila edo fruta
- Natilla o fruta

20

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Oilasko bularkia letxugarekin
- Pechugas de pollo con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

27

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Bakailaoa errebozatua limoiarekin
- Bacalao rebozado con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OSTIRALA / VIERNES

7

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Arrain freskoa (merkatuaren arabera) labean bere zukuak
- Pescado fresco (según mercado) al horno en su jugo
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

14

- Dilista gisatuak
- Lentejas guisadas
- Oilasko izter errea piperrekin
- Muslos de pollo con pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

21

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- San Jakoboak letxugarekin
- San Jakobos con lechuga
- Banilla eta txokolatezko Izzokia
- Helado de vainilla y chocolate

28

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Patata tortilla tomate saltsarekin
- Tortilla de patatas con salsa de tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

Egunero fruta jateko aukera dago postrean: Astelehen, asteazken eta ostiraletan fruta bariatua eskeniko da eta astearte, ostegunetan fruta edo jogurta aukeran. Postre bereziak: Bi astetik behin jogurta eta fruitaren ordezko postre bereziren bat egongo da; beti ere, fruta aukeran izanik. Astero bi barazki izango dituzte programatuta: bata purea texturan eta bestean osoan. Hilero arrain freskoa dago programatuta eta merkatuaren eskaintzaren arabera aukeratuko da arraina.

Todos los días hay opción de tomar fruta en el postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrece fruta variada y los martes, jueves opción de escoger entre una pieza de fruta y un yogurt. Postres especiales: Quincenalmente habrá un postre especial distinto de la fruta o yogurt; siempre habrá opción de tomar fruta. Semanalmente tendrán 2 verduras: una de ellas en textura puré y la otra en entero. Mensualmente se programa pescado fresco y se escoge en función de la oferta del mercado.

EGUN BERDEETAN
EKOLOGIKOA ETA/EDO
BERTAKO A JANGO DUGU.
LOS DÍAS VERDES
COMEMOS
ECOLÓGICO Y/O LOCAL.

askóra



GLUTENA GLUTEN ARRAUTZAK HUEVOS ARRAINA PESCADO MOLUSKUAK MOLUSCOS KRUSTAZEOAK CRUSTACEOS ESNEKIAK LÁCTEOS APIOA APIO SESAMO ALEAK GRANOS DE SESAMO OSKOLDUN FRUITUAK FRUTOS DE CÁSCARA KAKAHUETAK CACAHUETES SOJA SOJA ESKUZURIK ALTRAMUCES MOSTAZA MOSTAZA SUFFRE DIOXIDO ETA SULFITOAK DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS