

HILEKO MENUA - MENÚ MENSUAL

askóra

2016

UDAZKENA - otoño



Jaitsi menua zure mugikorrean eta kontsultatu ALERGENOAK!
¡Descárgate el menú en tu móvil y consulta LOS ALÉRGICOS!



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

5

- Arroza aukeran
- Arroz al gusto
- Legatza irineztatua limoiarekin
- Merluza rebozada con limón
- Jogurt naturala
- Yogur natural

6

- Dilistak azenario eta porruekin
- Lentejas con zanahoria y puerro
- Patata tortilla
- Tortilla de patata
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

7

- Espagetiak tomatearekin
- Espaguetis con tomate
- Oilasko bularki birrineztatua
- Pechuga de pollo empanada
- Izozkia
- Helado

8

- Lau barazkidun purea
- Puré de cuatro verduras
- Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak
- Libritos de jamón y queso
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

9

ARANTZAZUKO
AMAREN EGUNA /
NUESTRA SEÑORA DE
ARANAZU

12

- Makarroiak karbonara erara
- Macarrones a la carbonara
- Patata tortilla
- Tortilla de patatas
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

13

- Porru kremak
- Crema de puerros
- Albondigak etxeko saltsan
- Albóndigas en salsa casera
- Zaporeduen jogurta
- Yogur de sabores

14

- Babarrun zuriak tipula eta piperarekin
- Alubias blancas con cebolla y pimiento
- Platusa limoiarekin
- Platija con limón
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

15

- Kalabaza kremak
- Crema de calabaza
- Txerri tunka irineztatua saltsan txip patatekin
- Cabezada de cerdo rebozada en salsa con patatas chip
- Jogurt naturala
- Yogur natural

16

- Barazki paella
- Paella vegetal
- Oilasko bokaditoak
- Bocaditos de pollo
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

19

- Azenario purea
- Puré de zanahoria
- Saltxitxak tomatearekin
- Salchichas con tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

20

- Espiralak napolitana erara
- Espirales a la napolitana
- Palometa Donostiar saltsarekin
- Palometa en salsa Donostiarrak
- Edateko jogurt naturala
- Yogur natural bebible

21

- Hegazti zopa fideoekin
- Sopa de ave con fideos
- Arrautzak aukeran
- Huevos al gusto
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

22

- Arroza txorizoarekin
- Arroz con chorizo
- Platusa erromatar erara mahonesarekin
- Platija a la romana con mahonesa
- Izozkia
- Helado

23

- Ilar purea ogi txigortuarekin
- Puré de guisantes con picatostes
- Oilasko izter errea
- Muslo de pollo asado
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

26

- Espageti gainerreak
- Espaguetis gratinados
- Solomo ontzutua
- Lomo adobado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

27

- Lau barazki purea
- Puré de cuatro verduras
- Hamburgesak ehiztari saltsan
- Hamburguesas en salsa cazadora
- Zaporeduen jogurta
- Yogur de sabores

28

- Dilistak espinakekin
- Lentejas con espinacas
- Legatza limoiarekin
- Merluza con limón
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

29

- Kalabazin kremak
- Crema de calabacin
- Oilasko pepitoria erara
- Pollo en pepitoria
- Jogurt naturala
- Yogur natural

30

- Babarrun gorri gisatuak
- Alubias rojas guisadas
- Urdaiazpiko kroketak
- Croquetas de jamón
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

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



urria - octubre

ASTELEHENA / LUNES

3

- Zerba purea
- Puré de acelgas
- Txerri tunka gisatua
- Cabezada de cerdo guisada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

ASTEARTEA / MARTES

4

- Arroza urdaiazpikoarekin
- Arroz con jamón
- Platusa etxeko saltsan
- Platiija en salsa casera
- Edateko zaporedun jogurta
- Yogur bebible de sabores

ASTEAZKENA / MIERCOLES

5

- Babarrun zuri gisatuak
- Alubias blancas guisadas
- Oilasko izter errea
- Muslo de pollo asado con
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

OSTEGUNA / JUEVES

6

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Arrautzak aukeran
- Huevos al gusto
- Natillak
- Natillas

OSTIRALA / VIERNES

7

JAI EGUNA / FESTIVO

10

- Azalore olioztatua
- Coliflor aliñada
- Txahalkia lorezain erara
- Ternera a la jardinera
- Jogurt naturala
- Yogurt natural

11

- Babarrun gorri gisatuak
- Alubias rojas guisadas
- Indioilar rotia barazki saltsan
- Rotti de pavo en salsa de verduras
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

12

HISPANITATE EGUNA / DÍA DE LA HISPANIDAD

13

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Albondigak tipula saltsan
- Albóndigas con salsa de cebolla
- Zaporedun jogurta
- Yogurt de sabores

14

- Kiribilkiak gaztarekin
- Espirales con queso
- Arrain freskoa (merkatuaren arabera) limoiarekin
- Pescado fresco (según el mercado) con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

17

- Dilista erregosiak
- Lentejas estofadas
- Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak
- Libritos de jamón y queso
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

18

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Oilasko hegoak
- Alitas de pollo
- Zaporedun jogurta
- Yogurt de sabores

19

- Kalabazina krema
- Crema de calabacín
- Txerri tunka gisatua
- Cabezada de cerdo guisada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

20

- Espagetiak aukeran
- Espaguetis al gusto
- Legatza saltsan
- Merluza en salsa
- Jogurt naturala
- Yogurt natural

21

- Lau barazki krema
- Crema de cuatro verduras
- Patata tortilla tomatearekin
- Tortilla de patatas con tomate
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

24

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Oilaskoa pepitoria eran
- Pollo en pepitoria
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

25

- Makarroiak tomate saltsarekin
- Macarrones con salsa de tomate
- Tilapia irineztatua "txip" patatekin
- Tilapia rebozada con patatas chip
- Edateko jogurt naturala
- Yogurt bebible natural

26

- Babarrun zuri gisatuak
- Alubias blancas guisadas
- Arrautzak aukeran
- Huevos al gusto
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

27

- Hegazti zopa fideoekin
- Sopa de ave con fideos
- Hamburgesa etxeko saltsan
- Hamburguesa en salsa casera
- Mini-croissant
- Mini-croissant

28

- Zerba purea
- Puré de acelgas
- Txerri perrilla saltsan
- Pernil de cerdo en salsa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

31

- Azenario purea
- Puré de zanahorias
- Txahalkia lorezain erara
- Ternera a la jardinera
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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



azaroa / noviembre

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1

SANTU GUZTIEN
EGUNA /
DÍA DE TODOS
LOS SANTOS

2

- Kiribilkiak gaztarekin
- Espirales con queso
- Saltxitxak tomate saltsarekin
- Salchichas con salsa de tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

3

- Porru krema
- Crema de puerros
- Oilasko izterra bere zukuari
- Muslo de pollo en su jugo
- Edateko zaporedun jogurta
- Yogur bebible de sabores

4

- Haragi paella
- Paella de carne
- Platusa limoiarekin
- Platija con limón
- Seasonal fruit
- Fruta de temporada

7

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

8

- Arroza aukeran
- Arroz al gusto
- Palometa maionesarekin
- Palometa con mahonesa
- Natillak
- Natillas

9

- Babarrun gorriak
- Alubias rojas
- Patata tortilla
- Tortilla de patatas
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

10

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Legatza kokxera eran
- Merluza a la cosquera
- Zaporedun jogurta
- Yogur de sabores

11

- Espagetiak tomatearekin
- Espaguetis con tomate
- Oilasko hegoak "txip" patatekin
- Alas de pollo con patatas chip
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

14

- Dilista erregosiak
- Lentejas estofadas
- Solomo ontzutua
- Lomo adobado
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

15

- Azalorea patatekin
- Coliflor con patatas
- Oilasko bokaditoak
- Bocaditos de pollo
- Jogurt naturala
- Yogur natural

16

- Hegazki zopa fideoekin
- Sopa de ave con fideos
- Txahalki biribilkia azenario saltsan
- Redondo de ternera en salsa de zanahoria
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

17

- Barazki paella
- Paella de verduras
- Legatza irineztatua limoiarekin
- Bacalao rebozado con limón
- Zaporedun jogurta
- Yogur de sabores

18

- Azenario purea
- Puré de zanahorias
- Legatza irineztatua limoiarekin
- Croquetas de jamón
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

21

- Kiribilkiak gaztarekin
- Espirales con queso
- Oilasko izter errea letxugarekin
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

22

- Kalabazin krema
- Crema de calabacín
- Hamburgesa barazki saltsan
- Hamburguesa en salsa de verdura
- Txokolatzeko mini-palmerita
- Mini-palmerita de chocolate

23

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Platusa laboratua
- Platija al horno con
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

24

- Txitxirio gisatuak
- Garbanzos guisados
- Patata tortilla tomate saltsarekin
- Tortilla de patatas con salsa de tomate
- Jogurt naturala
- Yogur natural

25

- Kalabaza purea
- Puré de calabaza
- Txerri tunka irineztatua
- Cabezada de cerdo rebozada
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

28

- Hiru deliziadun arroza
- Arroz tres delicias
- Tilapia etxeko saltsan
- Tilapia en salsa casera
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

29

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Indioilar rottia saltsan
- Rotti de pavo en salsa
- Edateko jogurt naturala
- Yogur natural bebible

30

- Babarrun gorri erregosiak
- Alubias rojas estofadas
- Patata tortilla
- Tortilla de patata
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

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

abendua / diciembre



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

5

- Dilista erregosiak
- Lentejas estofadas
- Oilasko izterra bere zukuan
- Muslo de pollo en su jugo
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

6

KONSTITUZIO EGUNA /
DÍA DE LA
CONSTITUCIÓN

7

- Makarroiak tomate saltsarekin
- Macarrones con salsa de tomate
- Bakailoa limoiarekin
- Bacalao con limón
- Gazta irasagarrarekin
- Queso con membrillo

8

INMAKULADA ANDRE
MARIA /
LA INMACULADA
CONCEPCIÓN

9

- Zerba purea
- Puré de acelgas
- Hegaluzer enpanadillak
- Empanadillas de atún
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

12

- Kalabazin krema
- Crema de calabacin
- Hamburgesak ehiztari saltsan
- Hamburguesas en salsa cazadora
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

13

- Arroza aukeran
- Arroz al gusto
- Txerri solomoa saltsan
- Lomo de cerdo en salsa
- Jogurt naturala
- Yogur natural

14

- Babarrun gorri gisatuak
- Alubias rojas guisadas
- Arrautzak aukeran
- Huevos al gusto
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

15

- Azenario purea
- Puré de zanahorias
- Oilaskoa pepitorian
- Pollo en pepitoria
- Edateko zaporedun jogurta
- Yogur bebible de sabores

16

- Kiribilkiak bolognera erara
- Espirales a la bolognesa
- Legatza etxeko saltsan
- Merluza en salsa casera
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

19

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Txerri tunka gisatua
- Cabezada de cerdo guisada
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

20

- Dilista erregosiak
- Lentejas estofadas
- Patata tortilla tomate saltsarekin
- Tortilla de patatas con salsa de tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta cítrica de temporada

21

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Platusa limoiarekin
- Platija con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

22

- Kalabazin krema
- Crema de calabacin
- Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak
- Libritos de jamón y queso
- Zaporedun jogurta
- Yogur de sabores

23

- Espagetiak aukeran
- Espaguetis al gusto
- Oilasko birrineztatua barregorriekin
- Pechuga de pollo empanada con champiñones
- Mini-croissant
- Mini-croissant

26

- Hegazti zopa fideoekin
- Sopa de ave con fideos
- Albondigak etxeko saltsan
- Albóndigas en salsa casera
- Sasoiko fruta
- Fruta cítrica

27

- Leka purea
- Puré de vainas
- Oilasko izter laberatu
- Muslo de pollo al horno
- Zaporedun jogurta
- Yogur de sabores

28

- Babarrun zuri gisatuak
- Alubias blancas guisadas
- Arrautzak aukeran
- Huevos al gusto
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

29

- Kalabazin krema
- Crema de calabacin
- Txerri pernila tomate saltsan
- Pernil de cerdo en salsa de tomate
- Jogurt naturala
- Yogur natural

30

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Tilapia limoiarekin
- Tilapia con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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