

HILEKO MENUA - MENÚ MENSUAL

askóra

2017

udazkena - otoño



iraila / septiembre



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

4

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Hamburgesa lorezain erara
- Hamburguesa a la jardinera
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

5

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

6

- Azalore purea
- Puré de coliflor
- Etxeko oilasko bokaditoak**
- barrengorriekin
- Bocaditos de pollo caseros** con champiñones
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

7

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Txerri solomoa saltsan
- Lomo de cerdo en salsa
- Izozkia
- Helado

8

- Patatak gisatuak
- Patatas guisadas
- Etxeko urdaiazpiko erroiluak**
- entsaladarekin
- Rollitos de jamón caseros** con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

11

- Makarroiak tomatearekin**
- Macarrones con tomate**
- Oilasko hegoak letxugarekin
- Alas de pollo con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

12

- Lekak azenarioarekin
- Vainas con zanahoria
- Haragi bolak ehiztari saltsan
- Albóndigas en salsa cazadora
- Izozkia
- Helado

13

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Urdaiazpikodun tortilla tomate saltsarekin
- Tortilla de jamón en salsa de tomate
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

14

- Patata **gisatuak**
- Patatas **guisadas**
- Legatza labean letxuga eta tomate entsaladarekin
- Merluza al horno con ensalada de tomate y lechuga
- Jogurt naturala
- Yogur natural

15

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Txerri pernila saltsan txip patatekin
- Pernil de cerdo en salsa con chips
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

18

- Hegazti zopa fideoekin
- Sopa de ave con fideos
- Oilaskoa barbakoa
- Pollo a la barbacoa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

19

- Kiribikiak tomatearekin
- Espirales con tomate
- Bakailaoa **saltsan**
- Bacalao **en salsa**
- Edateko jogurt naturala
- Yogur bebible natural

20

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Txahalki erregosia barazkiekin
- Ternera estofada con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

21

- Txitxirioak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Saltxitxak tomate saltsan
- Salchichas en salsa de tomate
- Zaporedun jogurta
- Yogur de sabores

22

- Paella **nahasia**
- Paella **mixta**
- Tortilla frantsesa** entsaladarekin
- Tortilla francesa** con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

25

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Hamburgesa etxeko saltsan
- Hamburguesa en salsa casera
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

26

- Arroza oilaskoarekin
- Arroz con pollo
- Kalabazin tortilla entsaladarekin
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Jogurt naturala
- Yogur natural

27

- Espagetiak bolognesara**
- Espaguetis a la boloñesa**
- Txerri xerra saltsan piperrekin
- Filete de cerdo en salsa con pimientos
- Anana bere zukuan
- Piña en su jugo

28

- Barazki menestra
- Menestra de verduras
- Oilasko bularkia **plantan** barrengorriekin
- Pechuga de pollo **a la plancha** con champiñones
- Izozkia
- Helado

29

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Legatz **xerra** letxugarekin
- Filete** de merluza con lechuga
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

Gluten gabeko ogiaren osagaiak:
Ingredientes del pan sin gluten:

Agua, almidón de maíz, harina de arroz, levadura, harina de maíz, azúcar, sal, estabilizador: E412 y E461 y gasificante E500ii.

OHARRA: Dieta glutenik gabekoa dela ziurtatzeko, modu berezian prestatu edo erabiltzen diren jaki edo osagaiak laranja adierazita daude.

NOTA ACLARATORIA: En naranja se resaltan aquellos alimentos o ingredientes que se utilizan o preparan de forma especial, para garantizar que la dieta esté exenta de gluten.



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