

HILEKO MENUA - MENÚ MENSUAL

askóra

2018

Uda - Verano



uztaila / julio



ASTELEHENA / LUNES

2

-Makarroiak tomatearekin
-Macarrones con tomate
-Oilasko iztar errea letxugarekin
-Muslo de pollo asado con lechuga
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

9

-Barazki menestra
-Menestra de verduras
-Pernila barregarriekin
-Pernil con champiñones
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

16

-Arroza tomatearekin
-Arroz con tomate
-Saltxitxak tomate saltsan
-Salchichas en salsa de tomate
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

23

-Azalorea birfrijituarekin
-Coliflor con refrito
-Patata tortilla letxugarekin
-Tortilla de patatas con lechuga
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

30

-Dilistak barazkiekin
-Lentejas con verduras
-Arrautza egosiak saltsan
-Huevos cocidos en salsa
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

ASTEARTEA / MARTES

3

-Txitxirioak barazkiekin
-Garbanzos con verduras
-Pernila entsaladarekin
-Pernil con ensalada
-Jogurta
-Yogur

10

-Hiru deliziadun arroza
-Arroz tres delicias
-Legatza barazki saltsan
-Merluza en salsa casera
-Izozkia
-Helado

17

-Lau barazki purea
-Puré de cuatro verduras
-Zankarra tomatearekin
-Zancarrón con tomate
-Jogurta
-Yogur

24

-Babarrun zuriak barazkiekin
-Alubias blancas con verduras
-Legatza limoi saltsan
-Merluza en salsa de limón
-Jogurta
-Yogur

31

LOIOLAKO SAN INAZIO/
SAN IGNACIO DE LOYOLA

ASTEAZKENA / MIERCOLES

4

-Brokolia birfrijituarekin
-Brócoli con refrito
-Patata tortilla letxugarekin
-Tortilla de patatas con lechuga
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

11

-Dilistak barazkiekin
-Lentejas con verduras
-Oilasko bularkia plantxan piperrekin
-Pechuga de pollo a la plancha con pimientos
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

18

-Kiribikiak tomatearekin
-Espirales con tomate
-Legatza labeen limoi saltsan
-Merluza al horno en salsa de limón
-Melokotoia urazukretan
-Melocotón en almíbar

25

JAI EGUNA / FESTIVO

OSTEGUNA / JUEVES

5

-Hegazti zopa
-Sopa de fideos
-Txerri tunka gisatua
-Cabezada guisada
-Jogurta
-Yogur

12

-Kalabazin krema
-Crema de calabacín
-Albondigak ehiztari saltsan
-Albóndigas en salsa cazadora
-Jogurta
-Yogur

19

-Porrupatakat
-Puerros con patata
-Oilasko izterra piperrekin
-Muslo de pollo con pimientos
-Jogurta
-Yogur

26

-Makarroiak tomate naturalarekin
-Macarrones con tomate natural
-Bakailaoa piper saltsan
-Bacalao en salsa de pimientos
-Bainilazko natillak
-Natillas de vainilla

OSTIRALA / VIERNES

6

-Lekak azenario eta patatarekin
-Vainas con zanahoria y patata
-Bakailao arto-irineztatua limoiarekin
-Bacalao rebozado con limón
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

13

-Babarrun gorriak barazkiekin
-Alubias rojas con verduras
-Tortilla frantsesa entsaladarekin
-Tortilla francesa con ensalada
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

20

-Dilistak txorizorkein
-Lentejas con chorizo
-Legatza labeen barregarriekin
-Merluza al horno champiñones
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

27

-Fideo zopa
-Sopa de fideos
-Oilasko gisatua
-Pollo guisado
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

OHARRA: Dieta gluten gabeko dela ziurtatzeko, modu berezian prestatu edo erabiltzen diren jaki edo osagaiak laranjaz adierazita daude.

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

GLUTENA
GLUTEN

ARRAUTZAK
HUEVOS

ARRAINA
PESCADO

MOLUSKUAK
MOLUSCOS

KRUSTAZEOAK
CRUSTÁCEOS

ESNEKIAK
LÁCTEOS

APIOA
APIO

SESAMO ALEAK
GRANOS DE SESAMO

OSKOLDUN
FRUITUAK
FRUTOS DE CÁSCARA

KAKAHUETEAK
CACAHUETES

SOJA
SOJA

ESKUZURIK
ALTRAMUCES

MOSTAZA
MOSTAZA

SUFRE DIOXIDOA
ETA SULFITOAK
DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

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

abuztua / agosto



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

6

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Oilasko burduntzia piperrekin
- Brocheta de pollo con pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

7

- Babarrun gorri begetarianoak
- Alubias rojas vegetarianas
- Legatza labean barregarriekin
- Merluza al horno champiñones
- Jogurta
- Yogur

8

- Brokolia birfrijituarekin
- Brócoli con refrito
- Patata tortilla entsaladarekin
- Tortilla de patatas con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

9

- Hegazti zopa
- Sopa de fideos
- Txerriki gisatua barazkiekin
- Guiso de cerdo con verduras
- Jogurta
- Yogur

10

- Lekak azenario eta patatarekin
- Vainas con zanahoria y patata
- Legatza salta berdean
- Merluza en salsa verde
- Fruta konpota
- Compota de frutas

13

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Saltxitak barregarriekin
- Salchichas con champiñones
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

14

- Hiru deliziadun arroza
- Arroz tres delicias
- Bakailaoa bizkaitar eran
- Bacalao a la vizcaína
- Gazta irasagarrearekin
- Queso con membrillo

15

JAI EGUNA/
FESTIVO

16

- Babarrun zuri erregosiak
- Alubias blancas estofadas
- Tortilla frantsesa saltsan
- Tortilla francesa en salsa
- Izozkia
- Helado

17

- Porrupatakat
- Puerros con patata
- Hamburgesak barazki saltsan
- Hamburguesas en salsa de verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

20

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Etxeko oilasko bokaditoak piperrekin
- Bocaditos de pollo caseros con pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

21

- Ilarrak urdaiazpikoarekin
- Guisantes con jamón
- Txerriki gisatua barazkiekin
- Guiso de cerdo con verduras
- Jogurta
- Yogur

22

- Kiribilkiak tomatearekin
- Espirales con tomate
- Legatza arto irineztatua limoiarekin
- Merluza rebozada con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

23

- Barazki menestra
- Menestra de verduras
- Txahal biribilkia lorezain saltsan
- Redondo de ternera en salsa jardinera
- Jogurta
- Yogur

24

- Dilista begetarianoak
- Lentejas vegetarianas
- Patata tortilla entsaladarekin
- Tortilla de patatas con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

27

- Azalorea birfrijituarekin
- Coliflor con refrito
- Etxeko urdaiazpiko eta gazta liburuxkak
- Libritos de jamón y queso caseros
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

28

- Txitxirioak barazkiekin
- Garbanzos con jamón
- Legatza arto irineztatua limoiarekin
- Merluza rebozada con limón
- Jogurta
- Yogur

29

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Biribilkiak barazki saltsan
- Albóndigas en salsa de verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

30

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Bakailaoa bizkaitar eran
- Bacalao a la vizcaína
- Bainilazko natillak
- Natillas de vainilla

31

- Fideo zopa
- Sopa de fideos
- Indioilar gisatua patatekin
- Pavo guisado con patatas
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OHARRA: Dieta gluten gabeko dela ziurtatzeko, modu berezian prestatu edo erabiltzen diren jaki edo osagaiak laranjaz adierazita daude.

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

GLUTENA
GLUTEN

ARRAUTZAK
HUEVOS

ARRAINA
PESCADO

MOLUSKUAK
MOLUSCOS

KRUSTAZEOK
CRUSTÁCEOS

ESNEKIAK
LÁCTEOS

APIOA
APIO

SESAMO ALEAK
GRANOS DE SESAMO

OSKOLDUN
FRUTUAK
FRUTOS DE CÁSCARA

KAKAHUETAK
CACAHUETES

SOJA
SOJA

ESKUZURIK
ALTRAMUCES

MOSTAZA
MOSTAZA

SUFRE DIOXIDOA
ETA SULFITOAK
DIOXIDO DE AZÚFR
Y SULFITOS

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