

HILEKO MENUA - MENÚ MENSUAL

askóra

2018

udazkena-otoño





ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

3

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Solomo freskoa letxuarekin
- Lomo fresco con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

4

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas en salsa española
- Jogurta
- Yogur

5

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Patata tortilla tomate entsaladarekin
- Tortilla de patatas con tomate rafia
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

6

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Oilasko gisatua
- Pollo guisado
- Jogurta
- Yogur

7

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Bakailoa irin-arrautzetan limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

10

- Barazki purea
- Puré de verduras
- Urdaiazpiko - gazta pizza
- Pizza jamón - queso
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

11

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Legatza saltsa berdean
- Merluza en salsa verde
- Marrubi eta nata izozkia
- Helado de fresa y nata

12

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Oilasko izter errea txip patatekin
- Muslo de pollo asado con chips
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

13

- Babarrun gorri gisatuak
- Alubias rojas guisadas
- Tortilla frantsesa txanpiñoekin
- Tortilla francesa con champis
- Jogurta
- Yogur

14

- Kiribilkiak barazki eta tomatearekin
- Espirales con verduras y tomate
- Melba Donostiarra saltsan
- Melva en salsa Donostiarra
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

17

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Patata tortilla letxugarekin
- Tortilla de patatas con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

18

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito de ajos
- Txerri xerra plantxan txanpiñoekin
- Filete de cerdo plancha y champis
- Jogurta
- Yogur

19

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Legatza labean piperradarekin
- Merluza al horno con piperrada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

20

- Iarrak urdaiazpiko onduarekin
- Guisantes con jamón serrano
- Hegazi burrunzia labean txip patatekin
- Brocheta de ave al horno con piperrada
- Jogurta
- Yogur

21

- Paella mistoa (barazki eta hegazia)
- Paella mixta (verduras y ave)
- Hamburgesa barazki saltsan
- Hamburguesa en salsa de verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

24

- Porrupatatak
- Puerros con patata
- Txahalki gisatua barazkiekin
- Ternera guisada con verduras
- Melokotoia urazukretan
- Melocotón en almíbar

25

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Legatza labean maionesarekin
- Merluza al horno con mahonesa
- Jogurta
- Yogur

26

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Oilasko urdaiazpikoak patata dadoekin
- Jamoncitos de pollo con patata dado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

27

- Espagetiak tomatearekin
- Espaguetis con tomate
- Palometa piper saltsan
- Palometa en salsa de pimientos
- Jogurta
- Yogur

28

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Saltxitxa freskoak tomate entsaladarekin
- Salchichas frescas con ensalada de tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OHARRA: Osoan programatuta dauden barazkiak, purean eskeini ahal dira, aldez aurretik eskatuta. **NOTA:** Las verduras que están programadas en entero, se pueden ofrecer en puré con previo aviso

askóra

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





ASTELEHENA / LUNES

1

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- Indioilar gisatua barazkiekin
- Pavo guisado con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

8

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Oilasko maukak letxugaz
- Bocaditos de pollo con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

15

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Solomo freskoa letxugarekin
- Lomo fresco con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

22

- Lau barazkidun purea
- Puré de cuatro verduras
- Txerri tunka gisatua barazkiekin
- Cabezada guisada con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

29

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Tortilla frantsesa entsaladarekin
- Tortilla francesa con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

ASTEARTEA / MARTES

2

- Zerba eta azenario purea
- Puré de acelgas y zanahoria
- Patata tortilla entsalada mistoarekin
- Tortilla de patatas con ensalada mixta
- Jogurta
- Yogur

9

- Makarroiak tomate eta gaztarekin
- Macarrones con tomate y queso
- Pernila txanpiñoiekin
- Pernil con champis
- Txokolate eta nata izozkia
- Helado de chocolate y nata

16

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Txahalki gisatua barazkiekin
- Ternera guisada con verduras
- Jogurta
- Yogur

23

- Oilaskodun paella
- Paella de pollo
- Bakailao irin-arrautzetan limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
- Jogurta
- Yogur

30

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito de ajos
- Saltxitxa freskoak patata purearekin
- Saltxitxak frescas con puré de patatas
- Jogurta
- Yogur

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

3

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Melba labeen txanpiñoi tipulaztatuz
- Melba al horno con champis encebollados
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

10

- Azenario eta kalabaza purea
- Puré de zanahorias y calabaza
- Albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas en salsa española
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

17

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Arrautza birrineztatuz piper berdeekin
- Huevos empanados con pimiento verde
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

24

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Oilasko hegoak patata frijituekin
- Alas de pollo con patatas fritas
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

31

- Kiribilkiak tomatearekin
- Espirales con tomate
- Arrain freskoa (merkatuaren arabera)
- Pescado fresco (según mercado)
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OSTEGUNA / JUEVES

4

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Txerri xerra piper saltsan
- Filete de cerdo en salsa de pimientos
- Jogurta
- Yogur

11

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Bakailaoa irin-arrautzetan limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
- Jogurta
- Yogur

18

- Kalabaza eta laranja purea
- Puré de calabaza y naranja
- Oilasko izter errea txanpiñoiekin
- Muslo de pollo asado con champis
- Banilla natillak
- Natillas de vainilla

25

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Patata tortilla tomate saltsan
- Tortilla de patatas en salsa de tomate
- Jogurta
- Yogur

OSTIRALA / VIERNES

5

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- San Jakoboak tomate entsaladaz
- San Jacobos con tomate rama
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

12

JAI EGUNA/
FESTIVO

19

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Legatza saltsan
- Merluza en salsa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

26

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Palometa pikillo saltsan
- Palometa en salsa de piquillos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OHARRA: Osoan programatuta dauden barazkiak, purean eskeini ahal dira, alde zurretik eskatuta. **NOTA:** Las verduras que están programadas en entero, se pueden ofrecer en puré con previo aviso

askóra

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

GLUTENA
GLUTENARRAUTZAK
HUEVOSARRAINA
PESCADOMOLUSKUAK
MOLUSCOSKRUSTAZEOAK
CRUSTÁCEOSESNEKIAK
LÁCTEOSAPIOA
APIOSESAMO ALEAK
GRANOS
DE SESAMOOSKOLDUN
FRUITUAK
FRUTOS
DE CÁSCARAKAKAHUETEAK
CACAHUETESSOJA
SOJAESKUZURIK
ALTRAMUCESMOSTAZA
MOSTAZASUFRE DIOXIDOA
ETA SULFITOAK
DIOXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

5

- Porrrupatak
- Puerros con patata
- Hamburgesa barazki saltsan
- Hamburgesa en salsa de verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

6

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Palometa piper saltsan
- Palometa en salsa de pimientos
- Marrubi eta nata izozkia
- Helado de fresa y nata

7

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Oilasko izter errea dado patatekin
- Muslo de pollo asado y patata dado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

8

- Espaguetis con tomate
- Espagetiak tomatearekin
- Legatza labean maionesarekin
- Merluza al horno con mahonesa
- Jogurta
- Yogur

9

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Pernil xerra tomate eta letxugaz
- Filete de pernil con tomate y lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

12

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera de fideos
- Indioilar gisatua barazkiekin
- Pavo guisado con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

13

- Zerba gisatuak
- Acelgas guisadas
- Patata tortilla letxuga eta artoaz
- Tortilla de patatas con lechuga y maíz
- Jogurta
- Yogur

14

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Melba labean txanpiñoi tipulaztatekin
- Melva al horno y champis encebollados
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

15

- Babarrun gorri gisatuak
- Alubias rojas guisadas
- Txahal biribilkia lorezain saltsan
- Redondo de ternera a la jardinera
- Jogurta
- Yogur

16

- Lekak azenario eta olio errearekin
- Vainas con zanahoria y refrito de ajo
- San Jakoboak tomate entsaladaz
- San Jacobos con tomate rama
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

19

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Hegaluze enpanadillak piperrekin
- Empanadillas de atún con pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

20

- Makarroiak tomate eta gaztarekin
- Macarrones con tomate y queso
- Txerri xerra bere zukan letxugaz
- Filete de cerdo en su jugo y lechuga
- Jogurta
- Yogur

21

- Azenario eta porru purea
- Puré de zanahorias y puerro
- Albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas en salsa española
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

22

- Patata gisatuak arrautza egosiaz
- Patatas guisadas con huevo cocido
- Bakailao irin-arrautzetan limoiarekin
- Bacalao rebozado con limón
- Gazta irasagarrarekin
- Queso con membrillo

23

- Ilarrak urdaiazpiko onduarekin
- Guisantes con jamón serrano
- Oilasko urdaiazpikoak dado patatekin
- Jamoncitos de pollo con patata dado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

26

- Arroza barazkiekin
- Arroz con verduras
- Saltxitxa freskoak letxugarekin
- Salchichas frescas con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

27

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Txahalki gisatua barazkiekin
- Ternera guisada con verduras
- Jogurta
- Yogur

28

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Tortilla frantsesa piper berdeekin
- Tortilla francesa con pimientos verdes
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

29

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Oilasko izter errea txanpiñoekin
- Muslo de pollo asado con champis
- Jogurta
- Yogur

30

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Legatza marinela saltsan
- Merluza a la marinera
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

OHARRA: Osoan programatuta dauden barazkiak, purean eskeini ahal dira, aldeaz aurretik eskatuta. **NOTA:** Las verduras que están programadas en entero, se pueden ofrecer en puré con previo aviso

askóra



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



ESKUZURIAK
ALTRAMUCES



MOSTAZA
MOSTAZA



SUFRE DIOXIDOA
ETA SULFITOAK
DIOXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



abendua / diciembre

ASTELEHENA / LUNES

3

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

10

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Patata tortilla letxugarekin
- Tortilla de patatas con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

17

- Porrupatakak
- Puerros con patata
- Txahalki gisatua barazkiekin
- Ternera guisada con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

24

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- Oilasko gisatua barazkiekin
- Pollo guisado con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

31

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Oilasko maukak letxugaz
- Bocaditos de pollo con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

ASTEARTEA / MARTES

4

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Bakailao irin-arrautzetan limoiarekin
- Bacalao rebozado con limón
- Jogurta
- Yogur

11

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito de ajos
- Txerri xerra plantxan txanpiñoekin
- Filete de cerdo plancha con champis
- Jogurta
- Yogur

18

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Legatza labean maionesarekin
- Merluza al horno con mahonesa
- Jogurta
- Yogur

25

JAI EGUNA/
FESTIVO

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

5

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Oilasko hego erreak patata frijituekin
- Alas de pollo asadas y patatas fritas
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

12

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Legatza labean limoiarekin
- Merluza al horno con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

19

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Oilasko bularkia irin-arrautzetan dado patataz
- Pechuga de pollo rebozada y patata dado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

26

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Melba labean txanpiñoekin
- Melva al horno con champis
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OSTEGUNA / JUEVES

6

JAI EGUNA/
FESTIVO

13

- Ilarrak urdaiazpiko onduarekin
- Guisantes con jamón serrano
- Hegazti burrunzia labean txip patatekin
- Brocheta de ave al horno con piperrada
- Banilla natillak
- Natillas de vainilla

20

- Txitxirioak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Hegaluze enpanadillak piperrekin
- Empanadillas de atún con pimientos
- Jogurta
- Yogur

27

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Saltxitxak piper saltsan
- Salchichas en salsa de pimientos
- Jogurta
- Yogur

OSTIRALA / VIERNES

7

- Kiribilkiak barazki eta tomatearekin
- Espirales con verduras y tomate
- Melba Donostiarra saltsan
- Melba en salsa Donostiarra
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

14

- Barazkidun paella
- Paella de verduras
- Hamburgesa barazki saltsan
- Hamburguesa en salsa de verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

21

- Pasta aukeran
- Pasta al gusto
- Solomo freskoa letxugarekin
- Lomo fresco con lechuga
- Hostore-palmeratxoa
- Palmerita de hojaldre

28

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Patata tortilla letxugarekin
- Tortilla de patatas con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OHARRA: Osoan programatuta dauden barazkiak, purean eskeini ahal dira, aldez aurretik eskatuta. **NOTA:** Las verduras que están programadas en entero, se pueden ofrecer en puré con previo aviso

askóra

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

