

URTEKO MENUA - MENÚ ANUAL

askóra



# Proteina purea 4 / Puré de proteína 4



Sukaldean, egunero prestatzen dira pureak produktu ekologiko edo/eta bertakoak erabiliz (sasioan dauden produktuen arabera).  
En la cocina se preparan diariamente purés utilizando productos ecológicos y/o locales (siempre que la estacionalidad lo permita).



**Leka**  
Vaina



**Azenarioa**  
Zanahoria



**Porrua**  
Puerro



**Patata**  
Patata



**Tomatea**  
Tomate



**Kalabazina**  
Calabacín



**Lekalea**  
Legumbre



**Kalabaza**  
Calabaza



**Txahalkia**  
Ternera



**Hegaztia**  
Ave



**Arrain zuria**  
Pescado blanco



**Gorringoa**  
Yema



**Arroza / Pasta**  
Arroz / Pasta

## Astelehena Lunes

## Asteartea Martes

## Asteazkena Miércoles

## Osteguna Jueves

## Ostirala Viernes

	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes
Astea Semana 1	Leka, patata, azenarioa, arrautza Vaina, patata, zanahoria, huevo	Tomatea, porrua, kalabazina, txahalkia Tomate, puerro, calabacín, ternera	Kalabaza, leka, patata, arraina Calabaza, vaina, patata, pescado	Azenarioa, tomatea, porrua, arroza-lekalea Zanahoria, tomate, puerro, arroz-legumbre	Kalabazina, kalabaza, leka, hegaztia Calabacín, calabaza vaina, ave
Astea Semana 2	Patata, azenarioa, tomatea, txahalkia Patata, zanahoria, tomate, ternera	Porrua, kalabazina, kalabaza, pasta-lekalea Puerro, calabacín, calabaza, pasta-legumbre	Leka, patata, azenarioa, arraina Vaina, patata, zanahoria, pescado	Tomatea, porrua, kalabazina, arrautza Tomate, puerro, calabacín, huevo	Kalabaza, leka, patata, txahalkia Calabaza, vaina, patata, ternera
Astea Semana 3	Azenarioa, tomatea, porrua, hegaztia Zanahoria, tomate, puerro, ave	Kalabazina, kalabaza, leka, txahalkia Calabacín, calabaza, vaina, ternera	Patata, azenarioa, tomatea, arrautza Patata, zanahoria, tomate, huevo	Porrua, kalabazina, kalabaza, arroza-lekalea Puerro, calabacín, calabaza, arroz-legumbre	Leka, patata, azenarioa, arraina Vaina, patata, zanahoria, pescado
Astea Semana 4	Tomatea, porrua, kalabazina, txahalkia Tomate, puerro, calabacín, ternera	Kalabaza, leka, patata, arrautza Calabaza, vaina, patata, huevo	Azenarioa, tomatea, porrua, pasta-lekalea Zanahoria, tomate, puerro, pasta-legumbre	Kalabazina, kalabaza, leka, hegaztia Calabacín, calabaza vaina, ave	Patata, azenarioa, tomatea, arraina Patata, zanahoria, tomate, pescado
Astea Semana 5	Porrua, kalabazina, kalabaza, hegaztia Puerro, calabacín, calabaza, ave	Leka, patata, azenarioa, arraina Vaina, patata, zanahoria, pescado	Tomatea, porrua, kalabazina, arrautza Tomate, puerro, calabacín, huevo	Kalabaza, leka, patata, txahalkia Calabaza, vaina, patata, ternera	Azenarioa, tomatea, porrua, pasta-lekalea Zanahoria, tomate, puerro, pasta-legumbre

Barazkiak aldatu daitezke tolerantziaren arabera eta aurretik eskatuta. Las verduras podrán cambiarse en función de la tolerancia, con previo aviso.

Eguneroko postrea: Azukretu gabeko jogurt naturala / Eguneroko askaria: Fruta natural txikitua  
Postre diario: Yogur natural no azucarado / Merienda diaria: Frutas naturales trituradas



**askóra**



askora.com • t 943 317 036 • f 943 217 242

Edificio Blanca Vinuesa. c/Portuetxe 16 (Of. 4) • 20018 Donostia - San Sebastián (Gipuzkoa)