

Kaixo!

Ba al zenekien egunean zehar egiten dituzun gauzetako askok emaitza positiboa edo negatiboa dutela mundurako? Gure planetak milaka milioi urte ditu eta, hartaz disfrutatzen jarraitu nahi badugu, zaindu egin beharra daukagu. Horretarako, oso proposamen garrantzitsu bat egingo dizugu: ahalegin guztiak egitea hondakin gutxiago sortzeko. Lortzeko, jarrai itzazu aholku erraz-erraz hauek:

Ez bota janaririk: Janaria zaborretara botatzea jatekorik ez duten pertsonetik errespetuz ez jokatzeko da. Gainera, hori eginez zabor ugari sortzen da egunero, eta zabortegietan pilatu. Zer egin dezakezu? Jango duzuna baino ez zerbitzatu. Beti duzu aukera gehiago zerbitzatzeko, gosez gelditu bazara.

Ez gastatu alferrik ura: Gurean euri asko egiten badu ere, ondasun urria da ura eta arduraz erabili behar dugu, agortu ez dadin. Nola kontsumitu dezakezu ur gutxiago? Ez bete edalontziak goraino oso egarri ez bazara eta itxi txorrota eskuak edo hortzak garbitzen dituzun bitartean.

Behar duzuna bakarrik erabili: Luze hitz egin dugu birziklatzearen garrantziaz: oso garrantzitsua da birziklatzea! Baina zerbait are hobea egin dezakegu: gure hondakinak murriztu. Nola? Bada, esate baterako, bazkaltzean, hiru-ahoz zapi erabili ordez bakarra erabiltzen baduzu, bi aho-zapi zaborretara botatzea eta deskonposatzen urteak ematea saihestuko duzu.

Erraza da, ezta? Zure laguntzarekin, mundua askoz hobea izango da!

¡Hola!

¿Sabes que muchas de las cosas que haces a lo largo del día tienen un resultado positivo o negativo para el mundo? Nuestro planeta existe desde hace miles de millones de años y si queremos seguir disfrutando de él es muy importante que lo cuidemos. Para ello te vamos a proponer una cosa muy importante: reducir los residuos que generas todo lo que esté en tu mano. Para que lo consigas te damos algunos consejos muy fáciles de seguir:

No tires comida: Tirar comida a la basura además de ser una falta de respeto a otras personas que no tienen qué comer, genera toneladas de basura que se acumulan día tras día en los vertederos. ¿Qué puedes hacer? no te sirvas más comida de la que vayas a comer. Siempre te puedes servir más cuando hayas terminado si te has quedado con hambre.

No malgastes agua: Aunque aquí llueva mucho, el agua es un bien escaso del que debemos hacer un uso responsable para que no se acabe. ¿Cómo puedes reducir tu consumo de agua? no llenes los vasos hasta arriba si no tienes mucha sed y que cierres el grifo mientras te frotas las manos o cepillas los dientes.

Utiliza sólo lo necesario: Muchas veces hemos hablado de la importancia del reciclaje ¡Es muy importante que reciclemos! pero podemos hacer algo mejor aún: reducir nuestros residuos ¿Cómo? por ejemplo, cuando comes, si en vez de tres servilletas "sólo" utilizas una, evitarás que dos servilletas vayan a la basura y tarden años en descomponerse.

¿A que es sencillo? ¡con tu ayuda el mundo será mucho mejor!



Mary Ward Ikastetxea

Zuei arreta hobeago bat eskaintzeko gure arduran, menuaren informazioa egokitu dugu, jasanezintasunen bat edo janari-alegiaren bat izanez gero, jakin dezazuen jangelako menu nagusiko zein platerak dituzten maiztasun handieneko alergenok; zuretzat egokiagoa den aukera batekin ordezkatuko ditugu.

Egunero zerbitzatuko den plateraren izenaren ondoan izango dituzue, honako ikonoekin adierazita:

En nuestra preocupación por ofrecer un mejor cuidado, hemos adecuado la información del menú para que, en caso de que tengas alguna intolerancia o alergia alimentaria, podáis ver qué platos del menú principal del comedor contienen alguno de los alérgenos más frecuentes y que serán reemplazados por una alternativa más adecuada para ti.

Los encontraréis, representados con los siguientes iconos junto al nombre del plato que se servirá cada día:



GLUTENA
GLUTEN



ARRAUTZAK
HUEVOS



ARRAINA
PESCADO



MOLUSKUAK
MOLUSCOS



KRUSTAZEOAK
CRUSTÁCEOS



ESNEKIAK
LÁCTEOS



APIOA
APIO



SESAMO ALEAK
GRANOS
DE SESAMO



OSKOLDUN
FRUITUAK
FRUTOS
DE CÁSCARA



KAKAHUETEA
CACAHUETES



SOJA
SOJA



ESKUZURIAK
ALTRAMUCES



MOSTAZA
MOSTAZA



SUFRE DIOXIDO
ETA SULFITOAK
DÍOXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

AFARIARIENTZAKO AHOLKUAK / CONSEJOS PARA TUS CENAS

Día 1 Eguna	Día 2 Eguna	Día 3 Eguna	Día 4 Eguna	Día 5 Eguna	Día 6 Eguna	Día 7 Eguna
BAZKARIA / COMIDA						
- Pasta / Arroza - Arrautza - Fruta	- Barazkia - Txerrikoa - Esneki bat	- Lekaleak - Arrain zuria - Fruta	- Zopa - Haragi zuria - Esneki bat	- Patata - Txahalkia - Fruta	- Barazkia - Arrain urdina - Esneki bat	- Lekaleak - Arrautza - Fruta
- Pasta / Arroz - Huevo - Fruta	- Verduras - Cerdo - Postre lácteo	- Legumbre - Pescado blanco - Fruta	- Sopa - Carne blanca - Postre lácteo	- Patata - Ternera - Fruta	- Verdura - Pescado azul - Postre lácteo	- Legumbre - Huevo - Fruta
AFARIA / CENA						
- Barazkia - Haragi zuria - Esneki bat	- Patata - Arrain urdina - Fruta	- Barazkia - Txahalkia / Txerrikoa - Esneki bat	- Pasta / Arroza - Arrain zuria - Fruta	- Barazkia - Arrautza - Esneki bat	- Zopa - Haragi zuria - Fruta	- Barazkia - Arrain zuria - Esneki bat
- Verduras - Carne blanca - Postre lácteo	- Patata - Pescado azul - Fruta	- Verdura - Ternera - Postre lácteo	- Pasta / Arroz - Pescado blanco - Fruta	- Verdura - Huevo - Postre lácteo	- Sopa - Carne blanca - Fruta	- Verdura - Pescado blanco - Postre lácteo

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.

askora.com

Edificio Blanca Vinuesa.
c/ Portuetxe 16 (Of. 4)
20018 Donostia - San Sebastián (Gipuzkoa)
t 943 317 036 · f 943 217 242



HIRU HILEKO MENUA - MENÚ TRIMESTRAL

askóra

2018-2019
negua - inVierno



Jaitzi menua zure mugikorrean eta kontsultatu ALERGENOAK!
Descárgate el menú en tu móvil y consulta LOS ALÉRGENOS!



urfarrila / enero

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1

URTEBERRIA/
AÑO NUEVO

2

JAI /
FIESTA

3

JAI /
FIESTA

4

JAI /
FIESTA

7

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Albondigak etxeko saltsan
- Albóndigas en salsa casera
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

8

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Txerri solomoa txanpiñoekin
- Lomo de cerdo con champiñones
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

9

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Ensalada nahasia
- Ensalada mixta
- Oilasko maukak piperrekin
- Bocaditos de pollo con pimientos
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

10

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Arraina labean limoiarekin
- Pescado al horno con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

11

- Lekak azenarioarekin
- Vainas con zanahoria
- Puré de vainas
- Leka purea
- Patata tortilla entsaladarekin
- Tortilla de patatas con ensalada
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

14

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Frijitu anitzak letxugarekin
- Fritos variados con lechuga
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

15

- Makarroiak napolitana
- Macarrones napolitana
- Arraina irin arrautzetan maionesaz
- Pescado rebozado con mahonesa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

16

- Barazki menestra
- Menestra de verduras
- Barazki purea
- Puré de verduras
- Oilasko iztar errea txanpiekin
- Muslo de pollo asado con champis
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

17

- Fideo zopa egosiekin
- Sopa de cocido con fideos
- Errusiar entsalada
- Ensaladilla rusa
- Txahal xerra piperrekin
- Filete de ternera con pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

18

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Hegazti burruntzia entsaladaz
- Brocheta de ave con ensalada
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

21

DONOSTIAKO EGUNA/
DÍA DE SAN SEBASTIAN

22

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- San Jakoboak letxugaz
- San Jacobos con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

23

- Espagetiak karbonaran
- Espaguetis a la carbonara
- Arraina saltsan
- Pescado en salsa
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

24

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Bularki empanatua txip patatekin
- Pechuga empanada con chips
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

25

- Babarrun zuri gisatuak
- Alubias blancas guisadas
- Pasta entsalada
- Ensalada de pasta
- Patata tortilla letxugarekin
- Tortilla de patatas con lechuga
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

28

- Dilistak patatekin
- Lentejas con patatas
- Frijitu anitzak letxugarekin
- Fritos variados con lechuga
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

29

- Fideo zopa
- Sopa de fideos
- Ensalada nahasia
- Ensalada mixta
- Oilasko maukak txanpikiekin
- Bocaditos de pollo con champis
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

30

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Tortilla frantsesa piperrekin
- Tortilla francesa con pimientos
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

31

- Brokolia baratxuri errearekin
- Brócoli con refrito
- Brokoli purea
- Puré de brócoli
- Hegazti burruntzia entsaladaz
- Brocheta de ave con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

askóra





otsaila / febrero

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

4

- Porruptatak
- Puerros con patata
- Porru purea
- Puré de puerros
- Albondigak etxeko saltsan
- Albóndigas en salsa casera
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

5

- Makarroiak tomate eta gaztarekin
- Macarrones con tomate y queso
- Patata tortilla entsaladaz
- Tortilla de patatas con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

6

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Arrain epanatua maionesaz
- Pescado empanado con mahonesa
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

7

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Bularki epanatua piperrekin
- Pechuga empanada con pimientos
- Melokotoia urazukretan
- Melocotón en almíbar

8

- Babarrun gisatuak
- Alubias guisadas
- Txerri solomoa letxugaz
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

11

- Dilista gisatuak
- Lentejas guisadas
- San Jakoboak letxugaz
- San Jacobos con lechuga
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

12

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Leka purea
- Puré de vainas
- Arraina irin arrautzetan limoiaz
- Pescado rebozado con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

13

- Espagetiak karbonaran
- Espaguetis a la carbonara
- Saltxitxak patata purearekin
- Salchichas con puré de patata
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

14

- Fideo zopa
- Sopa de fideos
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Indioilar gisatua
- Pavo guisado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

15

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Urdaiazpiko tortilla entsaladarekin
- Tortilla de jamón con ensalada
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

18

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Solomoa entsaladarekin
- Lomo con ensalada
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

19

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Oilasko maukak piperrekin
- Bocaditos de pollo con pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

20

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Hamburguesa entsaladarekin
- Hamburguesa con ensalada
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

21

- Lekak olio errearekin
- Vainas con refrito
- Leka purea
- Puré de vainas
- Arraina irin arrautzetan limoiaz
- Pescado rebozado con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

22

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Frijitu anitzak letxugarekin
- Fritos variados con lechuga
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

25

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Txahalki gisatua
- Ternera guisada
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

26

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Frijitu anitzak letxugarekin
- Fritos variados con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

27

- Barazki menestra
- Menestra de verduras
- Barazki purea
- Puré de verduras
- Bularki epanatua piperrekin
- Pechugas empanadas y pimientos
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

28

- Fideo zopa
- Sopa de fideos
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Albondigak etxeko saltsan
- Albóndigas en salsa casera
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

29

- Babarrun gisatuak
- Alubias guisadas
- Txerri solomoa letxugaz
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

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

askóra





martxoa / marzo

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

4

ASTELEHEN INAUTERIA/
LUNES CARNAVAL

5

Astearte inauteria
Martes de carnaval

- Espagetiak aukeran
- Espaguetis al gusto
- Solomoa txanpiekin
- Lomo con champis
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

6

Hausterre Eguna
Miércoles de ceniza

- Babarrun zuri gisatuak
- Alubias blancas guisadas
- Errusiar entsalada
- Ensaladilla rusa
- Tortilla frantsesa letxugaz
- Tortilla francesa con lechuga
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

7

- Fideo zopa
- Sopa de fideos
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Oilasko maukak piperrekin
- Bocaditos de pollo con pimientos
- Melokotoia urazaukretan
- Melocotón en almíbar

8

Bijilia
Vigilia

- Arroza aukeran
- Arroz al gusto
- Arrain labean limoiaz
- Pescado al horno con limon
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

11

- Lekak patataekin
- Vainas con patatas
- Leka purea
- Puré de vainas
- San Jakoboak letxugaz
- San Jacobos con lechuga
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

12

- Fideo zopa
- Sopa de fideos
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Indioilar gisatua
- Pavo guisado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

13

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Frijitu anitzak letxugarekin
- Fritos variados con lechuga
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

14

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Txahal xerra piperrekin
- Filete de ternera con pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

15

Bijilia
Vigilia

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Arraina saltsan
- Pescado en salsa
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

18

ZUBIA/
PUENTE

19

SAN JOSE/
SAN JOSÉ

20

- Espagetiak karbonaran
- Espaguetis a la carbonara
- Hamburgerak entsaladarekin
- Hamburguesas con ensalada
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

21

- Brokolia birfrijituarekin
- Brócoli con refrito
- Brokoli purea
- Puré de brócoli
- Cabezada de cerdo estofada
- Txerri tunka erregosia
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

22

Bijilia
Vigilia

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Pasta entsalada
- Ensalada de pasta
- Patata tortilla letxugarekin
- Tortilla de patatas con lechuga
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

25

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Frijitu anitzak letxugarekin
- Fritos variados con lechuga
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

26

- Makarroiak aukeran
- Macarrones al gusto
- Arrain enpanatua maionesaz
- Pescado empanado con mahonesa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

27

- Barazki menestra
- Menestra de verduras
- Barazki purea
- Puré de verduras
- Oilasko iztar errea txanpiekin
- Muslo de pollo asado con champis
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

28

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Albondigak etxeko saltsan
- Albóndigas en salsa casera
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

29

Bijilia
Vigilia

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Patata tortilla entsaladaz
- Tortilla de patatas con ensalada
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

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

askóra

