

HILEKO MENUA - MENÚ MENSUAL

askóra

2018-2019

udaberria - primavera



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



apirila / abril

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1

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

2

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

3

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

4

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

5

- 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

8

- Dilista barazkiekin
- Lentejas con verduras
- San Jakoboak letxugarekin
- San Jacobos con lechuga
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

9

- Espagetiak napolitana erara
- Espaguetis a la napolitana
- Arraina saltsan
- Pescado en salsa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

10

- 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

11

- Fideo zopa egosiekien
- Sopa de cocido con fideos
- Errusiar entsalada
- Ensaladilla rusa
- Hamburguesak saltsan
- Hamburguesas en salsa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

12

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Arraina irin arrautzetan maionesaz
- Pescado rebocado con mahonesa
- Pasteltxoa
- Pastelito

15

16

17

18

OSTEGUN SANTUA/
JUEVES SANTO

19

OSTIRAL SANTUA/
VIERNES SANTO

22

PAZKO ASTELEHENA/
LUNES DE PASCUA

23

24

25

26

29

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

30

- Fideo zopa
- Sopa de fideos
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Oilasko bularkiak txanpikien
- Pechugas de pollo con champis
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

askóra





maiatza / mayo

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1

LANGILEAREN EGUNA/
DIA DEL TRABAJADOR

2

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

3

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Arraina patatekin
- Pescado con patatas
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

6

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

7

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

8

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

9

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

10

- Babarrun gisatuak
- Alubias guisadas
- Arraina labean
- Pescado al horno
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Arraina labean
- Pescado al horno
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

22

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

23

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

24

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

27

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Patata tortilla entsaladaz
- Tortilla de patatas con ensalada
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

28

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

29

- Barazki menestra
- Menestra de verduras
- Barazki purea
- Puré de verduras
- Bularki enpanatua patatekin
- Pechugas empanadas con patatas
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

30

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

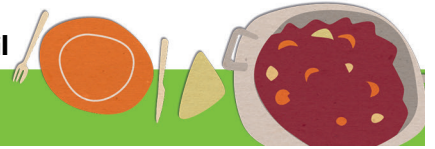
31

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Arrain freskoa patatekin
- Pescado fresco con patatas
- 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





ekaina / junio

ASTELEHENA / LUNES

3

- Azalorea olio frijituarekin
- Coliflor con refrito
- Azalorea purea
- Puré de coliflor
- Hegazti burrunzia entsaladaz
- Brocheta de ave con ensalada
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

ASTEARTEA / MARTES

4

- Espagetiak aukeran
- Espaguetis al gusto
- Arraina irin arrautzetan limoiaz
- Pescado rebozado con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

5

- 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

OSTEGUNA / JUEVES

6

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Hamburguesa piperrekin
- Hamburguesa con pimientos
- Melokotoia urazukretan
- Melocotón en almíbar

OSTIRALA / VIERNES

7

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

10

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

11

- Fideo zopa
- Sopa de fideos
- Patata tortila tomate saltsarekin
- Tortilla de patatas con salsa de tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

12

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Indioilar gisatua
- Pavo guisado
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

13

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

14

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

17

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

18

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Hamburgesak entsaladarekin
- Hamburguesas con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

19

- Brokolia birfrijituarekin
- Brócoli con refrito
- Brokoli purea
- Puré de brócoli
- Arraina labean
- Pescado al horno
- Sasoiko fruta edo jogurta
- Fruta de temporada o yogur

20

- Espagetiak tomatearekin
- Espaguettis con tomate
- San Jakoboak letxugaz
- San Jacobos con lechuga
- Izozkia
- Helado

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

askóra



GLUTENA
GLUTEN



ARRAUTZAK
HUEVOS



ARRAINA
PESCADO



MOLUSKUAK
MOLUSCOS



KRUSTAZEOK
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
DIOXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS