

HILEKO MENUA - MENÚ MENSUAL

askóra

2018-2019  
udazkena - ofoño



# urria / octubre



ASTELEHENA / LUNES

**1** Kal. 670 H.K. 72  
Lip. 26 Prot. 37

-Etxeko zopa fideoekin  
-Sopa casera con fideos  
3a5f WS Sa5grf SVg WfeS SVS  
7 eS SVS VVbVdLSVa k ZgVWa

-Indioilar gisatua barazkiekin  
-Pavo guisado con verduras  
-Sasoiko fruta aukera  
-Fruta de temporada variada

**8** Kal. 703 H.K. 89  
Lip. 25 Prot. 30

-Dilistak barazkiekin  
-Lentejas con verduras  
-Oilasko maukak letxugaz  
-Bocaditos de pollo con lechuga  
50  
-Sasoiko fruta  
-Fruta de temporada

**15** Kal. 731 H.K. 80  
Lip. 33 Prot. 29

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

**22** Kal. 729 H.K. 80  
Lip. 36 Prot. 22

-Lau barazkidun purea / Etxeko entsalada  
-Puré de cuatro verduras / -Ensalada de la casa  
-Lasagna gratinatua (Kaneloi gratinatuk Hautzaindegian)  
-Lasaña gratinada (Canelones gratinados en Guardería)  
-Sasoiko fruta  
-Fruta de temporada

**29** Kal. 628 H.K. 70  
Lip. 27 Prot. 27

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

ASTEARTEA / MARTES

**2** Kal. 613 H.K. 47  
Lip. 36 Prot. 25

-Zerba eta azenario purea  
-Puré de acelgas y zanahoria  
6[feS] TSaSI ]Wf  
>WfWSe La` hVW/gdSe  
-Etxeko patata tortilla entsalada mistoarekin  
-Tortilla de patatas casera con ensalada mixta  
-Sasoiko fruta edo jogurta  
-Fruta de temporada o yogur

**9** Kal. 760 H.K. 77  
Lip. 35 Prot. 35

-Makarroiak tomate eta gaztarekin  
-Macarrones con tomate y queso  
-Txerri xerra txanpiñoekin  
-Filete de cerdo con champis  
-Txokolate eta nata izozkia  
-Helado de chocolate y nata

**16** Kal. 690 H.K. 66  
Lip. 34 Prot. 29

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

**23** Kal. 625 H.K. 74  
Lip. 27 Prot. 21

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

**30** Kal. 640 H.K. 51  
Lip. 39 Prot. 23

-Azalorea olio errearekin  
-Coliflor con refrito de ajos  
-Salchichas con puré de patatas casero  
-Saltxitxak etxeko patata purearekin  
-Banilla natillak  
-Natillas de vainilla

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

**3** Kal. 720 H.K. 87  
Lip. 28 Prot. 32

-Arroza tomatearekin  
-Arroz con tomate  
7 feS SVS `SZSeS  
7 eS SVS \_lj fS  
-Melba labean txanpiñoi tipulaztatuz  
-Melba al horno con champis encebollados  
-Sasoiko fruta aukeran  
-Fruta de temporada variada

**10** Kal. 749 H.K. 60  
Lip. 47 Prot. 22

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

**17** Kal. 720 H.K. 91  
Lip. 30 Prot. 23

-Garbantzuak barazkiekin  
-Garbanzos con verduras  
-Arrautza egosiak etxeko bexamela eta saltsarekin  
-Huevos cocidos con bechamel casera y salsa  
-Sasoiko fruta  
-Fruta de temporada

**24** Kal. 594 H.K. 48  
Lip. 28 Prot. 38

-Brokolia olio errearekin  
-Brócoli con refrito de ajos  
-Etxeko patata tortilla tomate saltsan  
-Tortilla de patatas casera en salsa tomate  
-Sasoiko fruta  
-Fruta de temporada

**31** Kal. 665 H.K. 85  
Lip. 23 Prot. 31

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

OSTEGUNA / JUEVES

**4** Kal. 668 H.K. 66  
Lip. 28 Prot. 38

-Babarrun gorriak barazkiekin  
-Alubias rojas con verduras  
4adSVS bSfSfWf  
4adSVS La` bSfSfS  
-Pernil xerra piper saltsan  
-Filete de pernil en salsa de pimientos  
-Sasoiko fruta edo jogurta  
-Fruta de temporada o yogur

**11** Kal. 694 H.K. 88  
Lip. 24 Prot. 30

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

**18** Kal. 636 H.K. 58  
Lip. 27 Prot. 40

-Kalabaza eta laranja purea  
-Puré de calabaza y naranja  
-Oilasko izter errea txanpiñoekin  
-Muslo de pollo asado con champis  
-Edateko jogurta  
-Yogur bebible

**25** Kal. 713 H.K. 69  
Lip. 35 Prot. 29

-Babarrun gorriak barazkiekin  
-Alubias rojas con verduras  
-Oilasko hegoak patata frijiturekin  
-Alas de pollo con patatas fritas  
-Jogurta  
-Yogur

OSTIRALA / VIERNES

**5** Kal. 764 H.K. 79  
Lip. 42 Prot. 19

-Lekak patatekin  
-Vainas con patatas  
-San Jakoboak tomate entsaladaz  
-San Jacobos con tomate rama

-Sasoiko fruta aukera  
-Fruta de temporada variada

**12**

JAI EGUNA/  
FESTIVO

**19** Kal. 664 H.K. 64  
Lip. 29 Prot. 37

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

**26** Kal. 686 H.K. 67  
Lip. 33 Prot. 31

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

EGUN BERDEETAN  
EKOLOGIKO ETA/EDO  
BERTAKO JANGO DUGU.  
LOS DIAS VERDES  
COMEMOS  
Ecológico y/o Local.

askóra

**OHARRAK:**

- Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduera fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da.
- Hautzaidetik haurrei, barazkiak pure textura eskeinitu zaie.
- Lehen platerako bigarren aukera, LH-3tik aurrera eskeintzen da



GLUTENA  
GLUTEN



ARRAUTZAK  
HUEVOS



ARRAINA  
PESCADO



MOLUSKUAK  
MOLUSCOS



KRUSTAZEOAK  
CRUSTACEOS



ESNEKIAK  
LÁCTEOS



APIOA  
APIO



SESAMO ALEAK  
GRANOS  
DE SESAMO



OSKOLDUN  
FRUITUAK  
FRUTOS



KAKAHUETAK  
CACAHUETES



SOJA  
SOJA



ESKUZURIAK  
ALTRAMUCES



MOSTAZA  
MOSTAZA



SUFRE DIOXIDO  
ETA SULFITOAK  
DIOXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

**5** Kal. 679 H.K. 71  
Lip. 32 Prot. 28

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

**6** Kal. 719 H.K. 64  
Lip. 36 Prot. 36

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Legatza labean maionesarekin
- Merluza al horno con mahonesa
- Marrubi eta nata izozkia
- Helado de fresa y nata

**7** Kal. 605 H.K. 61  
Lip. 24 Prot. 36

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

**8** Kal. 753 H.K. 91  
Lip. 31 Prot. 26

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

**9** Kal. 669 H.K. 65  
Lip. 28 Prot. 39

- 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** Kal. 670 H.K. 58  
Lip. 28 Prot. 48

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

**13** Kal. 631 H.K. 63  
Lip. 33 Prot. 19

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

**14** Kal. 617 H.K. 83  
Lip. 18 Prot. 32

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

**15** Kal. 617 H.K. 56  
Lip. 27 Prot. 38

- Babarrun gorriak okelarekin
- Alubias rojas con carnes
- Croquetas de jamón con ensalada
- Urdaiazpiko kroketa ensaladarekin
- Edateko jogurta
- Yogur bebible

**16** Kal. 704 H.K. 60  
Lip. 41 Prot. 14

- Lekak azenario eta olio errearekin
- Vainas con zanahoria y refrito de ajo
- Txahal xerra piperrekin
- Filete de ternera con pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**19** Kal. 705 H.K. 71  
Lip. 35 Prot. 26

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

**20** Kal. 760 H.K. 70  
Lip. 36 Prot. 38

- Makarroiak tomate eta gaztarekin
- Macarrones con tomate y queso
- Txerri xerra letxugaz
- Filete de cerdo con lechuga
- Jogurta
- Yogur

**21** Kal. 749 H.K. 60  
Lip. 47 Prot. 22

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

**22** Kal. 749 H.K. 63  
Lip. 40 Prot. 34

- Patata gisatuak
- Patatas guisadas
- Bakailao irin-arrutzetan limoiarekin
- Bacalao rebozado con limón
- Jogurta
- Yogur

**23** Kal. 640 H.K. 49  
Lip. 34 Prot. 31

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

**26** Kal. 803 H.K. 83  
Lip. 43 Prot. 23

- Arroza barazkiekin
- Arroz con verduras
- Txerriki saltxitxak letxugarekin
- Salchichas de cerdo con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**27** Kal. 690 H.K. 59  
Lip. 38 Prot. 29

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Txahalki gisatua barazkiekin
- Ternera guisada con verduras
- Gazta irasagarrarekin
- Queso con membrillo

**28** Kal. 644 H.K. 70  
Lip. 30 Prot. 25

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Arrautza egosiak etxeko bexamela eta saltsarekin
- Huevos cocidos con bechamel casera y salsa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**29** Kal. 607 H.K. 52  
Lip. 26 Prot. 30

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

**30** Kal. 664 H.K. 64  
Lip. 29 Prot. 37

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

**NOTA:**

- Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, sexo y edad de cada uno. Se ha tenido en cuenta una ración de pan de 40 g.
- A los niños de guardería, se les ofrecerán las verduras en textura puré.
- La segunda opción del primer plato se ofrece a partir de EP-3

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

askóra



GLUTENA  
GLUTEN



ARRAUTZAK  
HUEVOS



ARRAINA  
PESCADO



MOLUSKUAK  
MOLUSCOS



KRUSTAZEOAK  
CRUSTÁCEOS



ESNEKIAK  
LÁCTEOS



APIO  
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** Kal. 642 H.K. 90  
Lip. 23 Prot. 18

- Lau barazkidun purea
- Puré de cuatro verduras
- Pizza letxugaz / San
- Jakoboak haurtzaindegian
- Pizza con lechuga / San
- Jacobos en guardería
- 
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**10** Kal. 728 H.K. 84  
Lip. 32 Prot. 27

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Txerri xerra txanpiñoiekin
- Filete de cerdo con champiñones
- 
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**17** Kal. 659 H.K. 69  
Lip. 29 Prot. 31

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

ASTEARTEA / MARTES

**4** Kal. 625 H.K. 74  
Lip. 27 Prot. 21

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Bakailao irin-arrautzetan limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
- 
- Banilla natillak
- Natillas de vainilla
- 

**11** Kal. 664 H.K. 48  
Lip. 37 Prot. 34

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito de ajos
- Etxeko patata tortilla letxugarekin
- Tortilla de patatas casera con lechuga
- 
- Jogurta
- Yogur
- 

**18** Kal. 673 H.K. 58  
Lip. 32 Prot. 38

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

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

**5** Kal. 609 H.K. 50  
Lip. 29 Prot. 39

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Oilasko gisatua
- Pollo guisado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**12** Kal. 614 H.K. 74  
Lip. 21 Prot. 32

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

**19** Kal. 716 H.K. 74  
Lip. 31 Prot. 36

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Oilasko bularkia dado patataz
- Pechuga de pollo con patata dado
- 
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OSTEGUNA / JUEVES

**6**

JAI EGUNA/  
FESTIVO

**13** Kal. 739 H.K. 62  
Lip. 34 Prot. 49

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

**20** GABONETAKO  
MENU BEREZIA

- Pasta aukeran
- Pasta al gusto
- 
- Frijitu anitzak letxugarekin
- Fritos variados con lechuga
- 
- Hostore-palmeratxoa
- Palmerita de hojaldré
- 

OSTIRALA / VIERNES

**7**

JAI EGUNA/  
FESTIVO

**14** Kal. 753 H.K. 91  
Lip. 31 Prot. 26

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

**OHARRAK:**

- Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jardura fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da.
- Haurtzaidetik haurrei, barazkiak pure textura eskeinitako zaie.
- Lehen platerako bigarren aukera, LH-3tik aurrera eskeintzen da

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

askóra

