

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!



Jesuitak Donostia

Ikastetxea

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. Haurtzaidetik haurrei, barazkiak pure textura eskeiniko zaie. Lehen platerako bigarren aukera, LH-3tik aurrera eskeintzen da.

Etxean eginiko platerak: Patata tortilla eta arrautzak bexamelarekin.

Produktu freskoak: JESUITAK sukaldean erabiltzen diren barazki guztiak freskoak dira. Rebozatu / enpanatu guztiak arto irinez prestatzen dira, glutena sahiesteko. Egunero fruta jateko aukera dago postrean: Astelehen, asteazken eta ostiraletan fruta bariatua eskeiniko da eta astearte, ostegunetan fruta edo jogurta aukeran.

Txikientzat ondorengo aldaketak egingo dira menuan. Etzeko arrautza egosiak bexamelarekin, arrautza enpanatuengatik. Oilasko hegoak, oilasko bularki rebozatuengatik. Espagetiak, makarroiengatik. Txahalki gisatua, arrain albondigengatik

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.

Platos caseros: Tortilla de patatas y huevos con bechamel.

Productos frescos: Todas las verduras que se utilizan en la cocina del colegio JESUITAK son frescas. Los rebozados y empanados se preparan con harina de maíz para evitar el gluten. Todos los días hay opción de tomar fruta en el postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrece fruta variada y los martes, jueves opción de escoger entre una pieza de fruta y un yogurt.

Para los más pequeños se harán los siguientes cambios en el menú. Huevos cocidos con bechamel casera, por huevos empanados. Las alas de pollo por los pequeños huesos que tienen, se sustituyen por pechugas de pollo rebozadas. Los espaguetis les resulta complicados de comer, por lo que se reemplazan por macarrones. Ternera guisada se les hace bola, por lo tanto se reemplaza por albóndigas de pescado.

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 - Arrautza - 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 etxetik 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





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 Kal. 670 H.K. 30
Lip. 50 Prot. 26

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Kalabaza purea
- Puré de calabaza
- Albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas en salsa española
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

8 Kal. 786 H.K. 83
Lip. 37 Prot. 32

- Kiribikiak bolognesa eran
- Espirales a la boloñesa
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Solomo freskoa piperrekin
- Lomo fresco con pimientos
- Jogurt naturala edo fruta
- Yogur natural o fruta

9 Kal. 684 H.K. 84
Lip. 25 Prot. 29

- Babarrun zuri gisatuak
- Alubias blancas guisadas
- Barazki menestra
- Menestra de verduras
- Urdaiazpiko tortilla tomate saltsan
- Tortilla de jamón y salsa de tomate
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

10 Kal. 658 H.K. 89
Lip. 24 Prot. 21

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Legatza rebozatua limoiaz
- Merluza rebozada con limón
- Jogurta zaporeduna edo fruta
- Yogur de sabores o fruta

11 Kal. 694 H.K. 75
Lip. 26 Prot. 40

- Lekak urdaiazpiko onduaz
- Vainas con jamón serrano
- Zerbak patatekin
- Acelgas con patatas
- Oilasko izter errea letxugaz
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

14 Kal. 728 H.K. 84
Lip. 32 Prot. 27

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Pisto
- Pistoa
- Txerri tunka xerra txanpiñoi saltsan
- Filete de cabezada en salsa de champis
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

15 Kal. 715 H.K. 54
Lip. 40 Prot. 35

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito de ajos
- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Etxeko patata tortilla letxugarekin
- Tortilla de patatas casera con lechuga
- Gazta irasagarrarekin edo fruta
- Queso con membrillo o fruta

16 Kal. 773 H.K. 90
Lip. 24 Prot. 51

- Hiru deliziadun arroza
- Arroz tres delicias
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Bakailaoa bizkaitar eran
- Bacalao a la vizcaína
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

17 Kal. 709 H.K. 59
Lip. 28 Prot. 55

- Patata gisatuak
- Patatas guisadas
- Barazki menestra
- Menestra de verduras
- Oilasko mauk entsaladaz
- Bocaditos de pollo con ensalada
- Jogurta zaporeduna edo fruta
- Yogur de sabores o fruta

18 Kal. 601 H.K. 65
Lip. 27 Prot. 24

- Ilarrak olio errearekin
- Guisantes con refrito de ajos
- Etxeko arrain zopa
- Sopa casera de pescado
- Txahal eskaloepa piper saltsan
- Escalope de ternera en salsa de pimientos
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

21

DONOSTIAKO EGUNA/
DÍA DE SAN SEBASTIAN

22 Kal. 668 H.K. 59
Lip. 25 Prot. 51

- Dilista gisatuak
- Lentejas guisadas
- Errusiar entsalada
- Ensaladilla rusa
- Etxeko arrautza egosiak bexamelarekin
- Huevos cocidos caseros con bechamel
- Jogurt naturala edo fruta
- Yogur natural o fruta

23 Kal. 719 H.K. 79
Lip. 31 Prot. 33

- Makarroiak karbonara
- Macarrones carbonara
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Legatza labeen limoiarekin
- Merluza al horno con limón
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

24 Kal. 697 H.K. 61
Lip. 40 Prot. 23

- Babarrun gorri gisatuak
- Alubias rojas guisadas
- Porruptatak
- Puerros con patata
- Oilasko hego errea letxugarekin
- Alas de pollo asadas con lechuga
- Jogurta edateko zaporeduna edo fruta
- Yogur bebible de sabores o fruta

25 Kal. 808 H.K. 87
Lip. 39 Prot. 29

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Espinaka gazta gainerrearekin
- Espinacas gratinadas con queso
- Hamburguesak lorezain saltsan
- Hamburguesas en salsa jardinera
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

28 Kal. 664 H.K. 53
Lip. 27 Prot. 48

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Txerri pernila ehiztari saltsan
- Pernil de cerdo y salsa cazadora
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

29 Kal. 677 H.K. 53
Lip. 29 Prot. 50

- Babarrun zuriak
- Alubias blancas
- Borraja a la navarra
- Borraja nafar eran
- Atuna tomate saltsan
- Atún en salsa de tomate
- Jogurt naturala edo fruta
- Yogur natural o fruta

30 Kal. 664 H.K. 48
Lip. 37 Prot. 36

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Porru purea
- Puré de puerros
- Oilasko bularki freskoa txanpi tipulaztatuekin
- Pechuga de pollo con champis encebollados
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

31 Kal. 788 H.K. 112
Lip. 30 Prot. 16

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- San Jakoboak entsaladaz
- San jacobos con ensalada
- Bainilazko natillak
- Natillas de vainilla

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 Kal. 722 H.K. 82
Lip. 23 Prot. 47

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Zerbak patatekin
- Acelgas con patatas
- Tortilla frantsesa piperradaz
- Tortilla francesa con piperrada
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

5 Kal. 662 H.K. 73
Lip. 29 Prot. 27

- Kiribilkiak napolitana eran
- Espirales a la napolitana
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Oilasko maukak txanpiekin
- Bocaditos de pollo con champis
- Jogurt naturala edo fruta
- Yogur natural o fruta

6 Kal. 739 H.K. 60
Lip. 46 Prot. 22

- Azenario purea
- Puré de zanahorias
- Babarrun gorri gisatuak
- Alubias rojas guisadas
- Albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas en salsa española
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

7 Kal. 781 H.K. 92
Lip. 23 Prot. 51

- Arroza barazkiekin
- Arroz con verduras
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Bakailaoa tomate saltsan
- Bacalao con tomate
- Jogurta edateko zaporeduna edo fruta
- Yogur bebible de sabores o fruta

8 Kal. 713 H.K. 47
Lip. 48 Prot. 25

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito
- Kalabaza purea
- Puré de calabaza
- Saltxitxa freskoak labean etxeko patata purearekin
- Salchichas frescas al horno con puré casero de patata
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

11 Kal. 744 H.K. 82
Lip. 33 Prot. 30

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Txerri tunka rebozatuta piper berdeekin
- Cabezada de cerdo rebozada y pimiento verde
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

12 Kal. 679 H.K. 48
Lip. 37 Prot. 38

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Azenario eta porru purea
- Puré de zanahorias y puerro
- Txahalki gisatua barazkiekin
- Ternera guisada con verduras
- Jogurt naturala edo fruta
- Yogur natural o fruta

13 Kal. 744 H.K. 84
Lip. 35 Prot. 24

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Barazki menestra
- Menestra de verduras
- Etxeko patata tortilla entsaladaz
- Tortilla casera de patatas con ensalada
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

14 Kal. 638 H.K. 48
Lip. 28 Prot. 48

- Zerba purea
- Puré de acelgas
- Porrupatak
- Puerros con patata
- Oilasko iztar errea piperradaz
- Muslo de pollo asado con piperrada
- Jogurt zaporeduna edo fruta
- Yogur de sabores o fruta

15 Kal. 655 H.K. 69
Lip. 25 Prot. 39

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Etxeko baratxuri zopa
- Sopa de ajo casera
- Legatza labean patata egosiekin
- Merluza al horno con patatas asadas
- Melokotoia urazukretan
- Melocotón en almíbar

18 Kal. 663 H.K. 75
Lip. 25 Prot. 34

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Dilista begetarianoak
- Lentejas vegetarianas
- Hamburgesak lorezain saltsan
- Hamburguesas en salsa jardinera
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

19 Kal. 683 H.K. 73
Lip. 25 Prot. 41

- Hiru deliziadun arroza
- Arroz tres delicias
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Hegaluzea ajoarriero eran
- Bonito al ajoarriero
- Jogurta edateko naturala edo fruta
- Yogur bebible natural o fruta

20 Kal. 662 H.K. 44
Lip. 44 Prot. 24

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Espinaka purea
- Puré de espinacas
- Indioilar gisatua
- Pavo guisado
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

21 Kal. 787 H.K. 86
Lip. 37 Prot. 27

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Lekak piperhautsatuak
- Vainas al pimentón
- Urdaiazpiko kroketak entsaladaz
- Croquetas de jamón con ensalada
- Jogurt zaporeduna edo fruta
- Yogur de sabores o fruta

22 Kal. 669 H.K. 83
Lip. 26 Prot. 28

- Patata gisatuak
- Patatas guisadas
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Bakailao rebozatuta limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

25 Kal. 662 H.K. 78
Lip. 26 Prot. 28

- Lekak urdaiazpiko onduaz
- Vainas con jamón serrano
- Azalore purea
- Puré de coliflor
- Txerri tunka gisatua
- Cabezada de cerdo guisada
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

26 Kal. 693 H.K. 39
Lip. 40 Prot. 45

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Etxeko patata tortilla tomate saltsan
- Tortilla casera de patatas y salsa de tomate
- Banillazko flana edo fruta
- Flan de vainilla o fruta

27 Kal. 665 H.K. 80
Lip. 19 Prot. 46

- Kiribilkiak tomatearekin
- Espirales con tomate
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Legatza labean limoiaz
- Merluza al horno y limón
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

28 Kal. 723 H.K. 85
Lip. 27 Prot. 32

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Barazki menestra
- Menestra de verduras
- Oilasko bularki freskoa txanpi tipulaztatuekin
- Pechuga de pollo con champis encebollados
- Jogurta edateko zaporeduna edo fruta
- Yogur bebible de sabores o fruta

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





martxoa / marzo

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

4

ASTELEHEN INAUTERIA / LUNES DE CARNAVAL

11 Kal. 621 H.K. 50
Lip. 27 Prot. 46

- Zerba purea
- Puré de acelgas
- Espinakak gazta gainerreaz
- Espinacas con queso gratinado
- Albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas en salsa española
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variad

18

ZUBIA / PUENTE

25 Kal. 744 H.K. 82
Lip. 33 Prot. 30

- Kiribilkiak barazkiekin
- Espirales con verduras
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Txerri tunka rebozatuta piper berdeekin
- Cabezada de cerdo rebozado y pimiento verde
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

5 Kal. 646 H.K. 72
Lip. 22 Prot. 40

Astearte inauteria / Martes de carnaval

- Espagetiak tomatearekin
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Txerri pernila labean txanpiekin
- Pernil de cerdo al horno y champiñones
- Yogur natural edo fruta
- Yogur natural o fruta

12 Kal. 675 H.K. 69
Lip. 34 Prot. 22

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Etxeko patata tortilla piperradaz
- Tortilla de patatas casera con piperrada
- Gazta irasagarrarekin edo fruta
- Queso con membrillo o fruta

19

SAN JOSE / SAN JOSE

26 Kal. 684 H.K. 54
Lip. 42 Prot. 23

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Zerbak patatekin
- Acelgas con patata
- Hamburguesak lorezain saltsan
- Hamburguesas en salsa jardinera
- Jogurt naturala edo fruta
- Yogur natural o fruta

6 Kal. 846 H.K. 92
Lip. 42 Prot. 27

Hausterre Eguna / Miércoles de ceniza

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Porruptatak
- Puerros con patata
- Etxeko arrautza egosiak bexamelarekin
- Huevos cocidos caseros con bechamel
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

13 Kal. 736 H.K. 55
Lip. 47 Prot. 25

- Lekak azenario eta olio errearekin
- Vainas con zanahoria y refrito
- Leka eta azenario purea
- Puré de vainas y zanahoria
- Oilasko gisatua
- Pollo guisado
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

20 Kal. 676 H.K. 72
Lip. 28 Prot. 35

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Ilarrak urdaiazpiko onduarekin
- Guisantes con jamón curado
- Txahal eskalopea piperrekin
- Escalope de ternera con pimientos
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

27 Kal. 711 H.K. 72
Lip. 28 Prot. 42

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Errusiar entsalada
- Ensaladilla rusa
- Hegazti burrunzia letxugaz
- Brocheta de ave con lechuga
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

7 Kal. 641 H.K. 59
Lip. 32 Prot. 28

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Kardua saltsan
- Cardo en salsa
- Oilasko izter errea patata frijiturekin
- Muslo de pollo asado con patatas fritas
- Jogurt zaporeduna edo fruta
- Yogur de sabores o fruta

14 Kal. 764 H.K. 66
Lip. 41 Prot. 32

- Babarrun gorri gisatuak
- Alubias rojas guisadas
- Etxeko arrain zopa
- Sopa de pescado casera
- Solomo freskoa entsaladaz
- Lomo fresco con ensalada
- Jogurt zaporeduna edo fruta
- Yogur de sabores o fruta

21 Kal. 685 H.K. 60
Lip. 29 Prot. 47

- Arroza barazkiekin
- Arroz con verduras
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Legatza rebozatuta limoiaz
- Merluza rebozada con limón
- Jogurt zaporeduna edo fruta
- Yogur de sabores o fruta

28 Kal. 671 H.K. 68
Lip. 33 Prot. 15

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Porruptatak
- Puerros con patata
- San Jakoboak txanpiekin
- San Jacobos con champis
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

1 Kal. 647 H.K. 87
Lip. 24 Prot. 22

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- Brokolia arrautza birrindu eta olio erreaz
- Brócoli con huevo rallado y refrito de ajos
- Lau gazta pizza
- Pizza cuatro quesos
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

8 Kal. 666 H.K. 62
Lip. 22 Prot. 56

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Borrajá nafar eran
- Borrajá a la navarra
- Arrain freskoa labean limoiarekin
- Pescado fresco al horno con limón
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

15 Kal. 671 H.K. 85
Lip. 18 Prot. 43

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Legatza labean limoiarekin
- Merluza al horno con limón
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

22 Kal. 657 H.K. 77
Lip. 31 Prot. 19

- Patata gisatuak
- Patatas guisadas
- Entsalada nahasia
- Ensalada mixta
- Tortilla frantsesa tomate saltsan
- Tortilla francesa en salsa de tomate
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

29 Kal. 670 H.K. 63
Lip. 26 Prot. 47

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Espinaka gainerreak
- Espinacas gratinadas
- Hegaluzea ajaarriero eran
- Bonito al ajoarriero
- Banillazko natillak edo fruta
- Natillas de vainilla o fruta

EGUN BERDEETAN
EKOLOGIKOA ETA/EDO
BERTAKO JANGO DUGU.
LOS DÍAS VERDES
COMEMOS
Ecológico Y/o Local.

askóra

