

HILEKO MENUA - MENÚ MENSUAL

askóra

2018-2019
udazkena - ofoño





ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

10 Kal. 683 H.K. 87
Lip. 27 Prot. 24

- Barazki menestra
- Menestra de verduras
- Lau barazki purea*
- Puré de cuatro verduras*
- San Jakobok entsaladarekin
- San Jacobos con ensalada
-
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

11 Kal. 713 H.K. 93
Lip. 25 Prot. 30

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Ensalada nahasia*
- Ensalada mixta*
- Legatza saltsa berdean
- Merluza en salsa verde
-
- Sasoiko fruta bat edo marrubi-nata izozkia
- Pieza de fruta de temporada o helado de fresa-nata
-

12 Kal. 691 H.K. 55
Lip. 25 Prot. 41

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Porrupataak*
- Puerros con patata*
- Etxeko patata tortilla txanpiekin
- Tortilla de patatas casera con champis
-
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

13 Kal. 617 H.K. 56
Lip. 27 Prot. 38

- Babarrun gorri erregosiak
- Alubias rojas con verduras
- Borraja patatekin*
- Borraja con patata*
- Oilasko izter errea letxugarekin
- Muslo de pollo asado con lechuga
-
- Sasoiko fruta bat edo jogurta
- Pieza de fruta de temporada o yogur
-

14 Kal. 715 H.K. 82
Lip. 28 Prot. 35

- Kiribilliak barazki eta tomateaz
- Espirales con verduras y tomate
-
- Ensalada nahasia*
- Ensalada mixta*
- Melba Donostiarra saltsan
- Melva en salsa Donostiarra
-
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

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

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Zerbak azenarioarekin*
- Acelgas con zanahoria*
- Hamburgesa barazki saltsan
- Hamburguesa en salsa de verduras
-
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

18 Kal. 699 H.K. 43
Lip. 43 Prot. 34

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito de ajos
- Pasta integrala tomatearekin*
- Pasta integral con tomate*
-
- Txerri xerra txanpiñoiekin
- Filete de cerdo con champiñones
-
- Sasoiko fruta bat edo jogurta
- Pieza de fruta de temporada o yogur
-

19 Kal. 690 H.K. 69
Lip. 31 Prot. 34

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Orburuak saltsan*
- Alcachofas en salsa*
- Legatza labean limoiarekin
- Merluza al horno con limón
-
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

20 Kal. 720 H.K. 54
Lip. 35 Prot. 49

- Ilarak urdaiazpiko onduaz
- Guisantes con jamón serrano
- Kalabaza krema*
- Crema de calabaza*
- Etxeko patata tortilla letxugarekin
- Tortilla de patatas casera con lechuga
-
- Sasoiko fruta bat edo jogurta
- Pieza de fruta de temporada o yogur
-

21 Kal. 789 H.K. 86
Lip. 39 Prot. 23

- Paella (barazki eta hegaztia)
- Paella (verduras y ave)
- Ensalada nahasia*
- Ensalada mixta*
- Hegazti burruntzia labean piperradarekin
- Brocheta de ave al horno con piperrada
-
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

24 Kal. 659 H.K. 69
Lip. 29 Prot. 31

- Porrupataak
- Puerros con patata
- Etxeko ensalada*
- Ensalada de la casa*
- Txahalki gisatua barazkiekin
- Ternera guisada con verduras
-
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

25 Kal. 719 H.K. 58
Lip. 37 Prot. 39

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Kardua nafar eran*
- Cardo a la navarra*
- Legatza labean maionesaz
- Merluza al horno con mahonesa
-
-
-
- Sasoiko fruta bat edo jogurta
- Pieza de fruta de temporada o yogur
-

26 Kal. 625 H.K. 62
Lip. 26 Prot. 37

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Arroz integrala barazkiekin*
- Arroz integral con verduras*
- Oilasko urdaiazpikoak piperradarekin
- Jamoncitos de pollo con piperrada
-
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

27 Kal. 753 H.K. 91
Lip. 31 Prot. 26

- Espagetiak tomatearekin
- Espaguetis con tomate
- Ensalada nahasia*
- Ensalada mixta*
- Palometa piper saltsan
- Palometa en salsa de pimientos
-
- Sasoiko fruta bat edo jogurta
- Pieza de fruta de temporada o yogur
-

28 Kal. 702 H.K. 65
Lip. 36 Prot. 30

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Barazki menestra*
- Menestra de verduras*
- Saltxitxa freskoak etxeko patata pureareki
- Salchichas frescas con puré de patatas casero
-
- Sasoiko fruta aukeran
- Fruta de temporada variada

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

askóra

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 eskeiniko zaizkie.
- Lehen platerako bigarren aukera, LH-3tik aurrera eskaintzen da.

NOTAS:

- 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 de primer plato se ofrece a partir de EP-3



GLUTENA
GLUTEN



ARRAUTZAK
HUEVOS



ARRAINA
PESCADO



MOLUSKUAK
MOLUSCOS



KRUSTAZEOAK
CRUSTACEOS



ESNEKIAK
LÁCTEOS



APIOA
APIO



SESAMO ALEAK
GRANOS
DE SESAMO



OSKOLDUN
FRUTUAK
FRUTOS
DE CÁSCARA



KAKAHUETEAK
CACAHUETES



SOJA
SOJA



ESKUZURIAK
ALTRAMUCES



MOSTAZA
MOSTAZA



SUFRE DIOXIDO
ETA SULFITOAK
DIOXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS