

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 zabortegetan 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!



Ikasberri Ikastola

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 alergenokoak; zuretzat egokiagoa den aukera batekin ordezkaturiko 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/ Portuete 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





ur farrila / 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. 786 H.K. 83
Lip. 37 Prot. 32

- Kiribikiak bolognesa eran
- Espirales a la boloñesa
- Solomo freskoa letxugarekin
- Lomo fresco con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas de ternera locales en salsa española
- Jogurt naturala
- Yogur natural

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

- Babarrun zuri gisatuak
- Alubias blancas guisadas
- Oilasko maukak entsaladaz
- Bocaditos de pollo con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Tortilla frantsesa piperradaz
- Tortilla francesa con piperrada
- Jogurta zaporeduna
- Yogur de sabores

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

- Garbantzuk txorizoarekin
- Garbanzos con chorizo
- Legatza saltsa berdean
- Merluza en salsa verde
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

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

15 Kal. 644 H.K. 53
Lip. 27 Prot. 48

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito de ajos
- Txerri tunka rebozatu txanpiekin
- Cabezada de cedo rebozada y champis
- Jogurta edateko naturala
- Yogur bebible natural

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

- Hiru deliziadun arroza
- Arroz tres delicias
- Bakailaoa bizkaitar eran
- Bacalao a la vizcaína
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Ilar purea
- Puré de guisantes
- Oilasko gisatua
- Pollo guisado
- Jogurta zaporeduna
- Yogur de sabores

18 Kal. 601 H.K. 65
Lip. 27 Prot. 25

- Patata gisatuak
- Patatas guisadas
- Txahal eskaloepa piper saltsan
- Escalope de ternera en salsa de pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

21 Kal. 668 H.K. 68
Lip. 31 Prot. 30

- Porrupatakak
- Puerros con patata
- Txerri tunka gisatua
- Cabezada guisada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Dilista gisatuak
- Lentejas guisadas
- Oilasko hego errea letxugarekin
- Alas de pollo asadas con lechuga
- Jogurt naturala
- Yogur natural

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

- Makarroiak karbonara
- Macarrones carbonara
- Legatza labean limoiarekin
- Merluza al horno con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Hamburgerak lorezain saltsan
- Hamburguesas en salsa jardinera
- Jogurta edateko zaporeduna
- Yogur bebible de sabores

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

- Babarrun gorri gisatuak
- Alubias rojas guisadas
- Arrautza enpanatuak entsaladaz
- Huevos empanados y ensalada mixta
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

28 Kal. 664 H.K. 48
Lip. 27 Prot. 36

- Ettxeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- Oilasko errea letxugarekin
- Pollo asado con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Babarrun zuriak
- Alubias blancas
- Atuna tomate saltsan
- Atún en salsa de tomate
- Jogurta edateko naturala
- Yogur bebible natural

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

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Txerri pernila labean ehiztari saltsan
- Pernil de cerdo al horno en salsa cazadora
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- San Jakoboak entsaladaz
- San jacobos con ensalada
- Jogurta zaporeduna
- Yogur de sabores

OHARRA: 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. **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 40g.

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

askóra





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
- Oilasko bularki fresko rebozatua piper saltsan
- Pechuga fresca rebozada de pollo en salsa pimienta
-  
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- 
- Txerri tunka rebozatua piper berdeekin
- Cabezada de cerdo rebozada y pimientos verdes
-  
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada




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

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Indioilar gisatua
- Pavo guisado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada


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

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Patata tortilla tomate saltsan
- Tortilla de patatas y salsa de tomate
- 
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada



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

- Kiribilkiak napolitana eran
- Espirales a la napolitana
- 
- Tortilla frantsesa piperradaz
- Tortilla francesa con piperrada
-  
- Jogurt naturala
- Yogur natural
- 


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

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Txahalki gisatua barazkiekin
- Ternera guisada con verduras
- Jogurt naturala
- Yogur natural
- 

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

- Hiru deliziadun arrosa
- Arroz tres delicias
-   
- Atuna tomate saltsan
- Atún en salsa de tomate
- 
- Jogurta edateko naturala
- Yogur bebible natural
- 

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

- Lekak urdaiazpiko onduaz
- Vainas con jamón curado
- Txerri tunka gisatua
- Cabezada de cerdo guisada
- Jogurt naturala
- Yogur natural
- 

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

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

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

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Patata tortilla entsaladaz
- Tortilla de patatas con ensalada
- 
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada



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

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Hamburgesak lorezain saltsan
- Hamburguesas en salsa jardinera
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada


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

- Kiribilkiak tomatearekin
- Espirales con tomate
- 
- Legatza labean limoiaz
- Merluza al horno y limón
- 
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Arroza barazkiekin
- Arroz con verduras
- Bakailaoa tomate saltsan
- Bacalao en salsa de tomate
- 
- Jogurta edateko zaporeduna
- Yogur bebible de sabores
- 


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

- Zerba purea
- Puré de acelgas
- Oilasko errea letxugarekin
- Pollo asado con lechuga
- Jogurt zaporeduna
- Yogur de sabores
- 

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

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Urdaiazpiko kroketak entsaladaz
- Croquetas de jamón con ensalada
-  
- Jogurt zaporeduna
- Yogur de sabores
- 



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

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Oilasko maukak entsaladaz
- Bocaditos de pollo con ensalada
-       
- Jogurta edateko zaporeduna
- Yogur bebible de sabores
- 


1 Kal. 654 H.K. 61
Lip. 33 Prot. 30

- Kalabaza purea
- Puré de calabaza
- Legatza rebozatuta patatekin
- Merluza rebozada con patatas
-   
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito
- Saltxitxa freskoak patata purearekin
- Salchichas frescas con puré de patata
-  
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Legatza labean patata egosiekien
- Merluza al horno con patatas asadas
- 
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

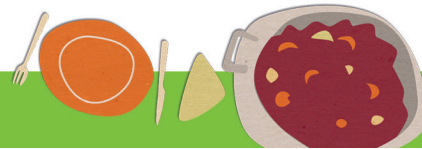
- Patata gisatuak
- Patatas guisadas
-  
- Bakailao rebozatuta limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
-   
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OHARRA: 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. **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 40g.

askóra

EGUN BERDEETAN
EKOLOGIKOA ETA/EDO
BERTAKOA JANGO DUGU.
LOS DÍAS VERDES
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
- Oilasko gisatua
- Pollo guisado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

5

ASTEARTE
INAUTERIA/
MARTES DE
CARNAVAL

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

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- Patata tortilla entsaladaz
- Tortilla de patatas con ensalada
- Jogurta edateko naturala
- Yogur bebible natural

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

Hasterre Eguna / Miércoles de ceniza

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Arrautza enpanatuak entsaladaz
- Huevos empanados y ensalada mixta
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Txerri pernila labean txip patatekin
- Pernil de cerdo al horno con patatas chip
- Jogurt zaporeduna
- Yogur de sabores

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

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Arrain freskoa labean limoiarekin
- Pescado fresco al horno con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

18

ZUBIA/
PUENTE

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

- Kiribilkiak barazkiekin
- Espirales con verduras
- Txerri tunka rebozatura piper berdeekin
- Cabezada de cerdo rebozado y pimientos verdes
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

19

SAN JOSE/
SAN JOSÉ

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

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Hanburesak lorezain saltsan
- Hamburguesas en salsa jardinera
- Jogurt naturala
- Yogur natural

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

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Txahal eskaloepa piperrekin
- Escalope de ternera con pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Azenario eta porru purea
- Puré de zanahorias y puerro
- Oilasko erreka letxugarekin
- Pollo asado con lechuga
- Jogurt zaporeduna
- Yogur de sabores

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

- Patata gisatuak
- Patatas guisadas
- Tortilla frantsesa tomate saltsan
- Tortilla francesa en salsa de tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Hegazti burduntzia letxugaz
- Brocheta de ave con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- San Jakoboak txanpiekin
- San Jacobos con champis
- Jogurta edateko zaporeduna
- Yogur bebible de sabores

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

- Babarrun zurriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Atuna tomate saltsan
- Atún en salsa de tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- Lau gazta pizza
- Pizza cuatro quesos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Zerba purea
- Puré de acelgas
- Oilasko gisatua
- Pollo guisado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OHARRA: 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. **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 40g.

askóra

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

