

2012 FUNTSEZKOA BERRESKURATUZ VOLVER A LO ESENCIAL

Zenbait bizitza estilok eta gaizki ulertutako globalizazioak, batzutan, gauza garrantzitsuen zentzua ahaztu, eta gure kulturari bizkarra ematera bultzatzen gaituzte. Jarrera oker hauekin, belaualdiz belaualdi osasuna eta zapore goxoak ematen zizkiguten ohitura gastronomiko osasungarriak zokorutzen ditugu, tamalez.

Tokian tokiko lehengaiak, bertako kulturak, eguraldiak eta lurra beraren ezaugarriak leku bakoitzaren balio gastronomikoak finkatzen dituzte. Atzera begiratzen ikasi eta, gure tradizioaz jabetuta, zapore goxoez disfrutatzea ASKORAREN izaeran baitan dagoen balioa dugu. Bai. Begira dezagun atzera.



AMONAREN ERREZETAK

Lehen, edozein etxetako sukaldean sartuz gero, honako estampa hau ikusiko zenuke: familia osoa kea darian lapikotzarren inguruan bilduta. Gaur egun familiak askoz txikiagoak dira eta, zoritxarrez, bakarrik asteburuan biltzen gara denok mahai baten bueltan.

Batzuetan, egutegiaren egunik seinalatuetan ere elkartzen gara sukaldearen inguruko jairen bat ospatzeko. Egun horietan amonaren papera funtsezkoa da, berak baita jaki osasuntsu, gozo, ekonomiko eta naturalak prestatzen dizkiguna. Guztion artean ikas dezagun (familia nahiz eskola) jakinduria eta maitasunez egindako errezeta horiek berreskuratzen. Bai zuk bai etxekook gogoz eskertuko duzue, benetan.

Algunos estilos de vida y una globalización mal entendida hacen que, a veces, olvidemos el sentido de las cosas y terminemos dando la espalda a nuestra cultura. De esta forma, arrinconamos unos hábitos gastronómicos saludables que, apoyados en una tradición transmitida de generación en generación, nos proporcionaban sabor y salud.

Las materias primas de cada lugar, así como su cultura, características del clima y el terreno hacen de cada territorio un sitio con unos valores gastronómicos muy definidos. Volver la vista a nuestra tradición para enriquecernos con nuestros propios sabores forma parte de la visión de ASKORA. Sí. Hagámoslo.

SAN FIDEL IKASTOLA



ASKORAn, pertsonen bizi-kalitatea hobetzea helburu, umea txiki-txikia denetik, ohitura osasungarriak sustatzen ditugu. Horretarako, jangela zerbitzua kurtsu eta tailerrek inosatzen dugu, eta produktua zein zerbitzua zaintzeko protokolo zehatza betetzen dugu, gure eskaintzaren gorengo kalitatea bermatze aldera. Zuri onena emateko ondo prestatutako profesionalak gaituzte.

En ASKORA fomentamos hábitos saludables desde la infancia para mejorar la calidad de vida de las personas. Para ello, complementamos el servicio de comedor con cursos y talleres, y tenemos un protocolo de actuación sobre el producto y el servicio que asegura la máxima calidad en todo lo que ofrecemos. ASKORA somos profesionales formados para darte lo mejor.

FAMILIA GIROAN EN FAMILIA

	Día 1 Eguna	Día 2 Eguna	Día 3 Eguna	Día 4 Eguna	Día 5 Eguna	Día 6 Eguna	Día 7 Eguna
Bazkaria Comida	<ul style="list-style-type: none"> Pasta / Arroza Arrautza Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Barazkia Txerriakia Esneki bat 	<ul style="list-style-type: none"> Lekaleak Arrain zuria Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa Haragi zuria Esneki bat 	<ul style="list-style-type: none"> Patata Txahalkia Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Barazkia Arrain urdina Esneki bat 	<ul style="list-style-type: none"> Lekaleak Arrautza Fruta
	<ul style="list-style-type: none"> Pasta / Arroz Huevo Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura Cerdo Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Legumbre Pescado blanco Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa Carne blanca Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Patata Ternera Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura Pescado azul Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Legumbre Huevo Fruta
Afarria Cena	<ul style="list-style-type: none"> Barazkiak Haragi zuria Esneki bat 	<ul style="list-style-type: none"> Patata Arrain urdina Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Barazkia Txahalkia / Txerriakia Esneki bat 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta / Arroza Arrain zuria Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Barazkia Arrautza Esneki bat 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa Haragi zuria Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Barazkia Arrain zuria Esneki bat
	<ul style="list-style-type: none"> Verdura Carne blanca Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Patata Pescado azul Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura Ternera / Cerdo Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta / Arroz Pescado blanco Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura Huevo Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa Carne blanca Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura Pescado blanco Postre lácteo

* El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hoyas comido al mediodía.
* Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

Nota aclaratoria: La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de entre 9 a 11 años, incluyendo una ración diaria de 40 gr de pan. / Oharra: Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 9-11 bitarteko umeen razio eta beharren arabera dago kalkulatuta, 40 gramoko eguneroko ogi razio bat barne.

askora.com
Edificio Blanca Vinuesa. C/Portuete 16 (Of. 4)
20018 Donostia-San Sebastián (Gipuzkoa)
Tel: 943 317 036 Fax: 943 217 242

ponemos el
Sexto Sentido

HIRU HILEKO MENUA MENÚ TRIMESTRAL

2011 / 2012

UDAZKENA

OTOÑO

askóra
askora.com

Urria OCTUBRE



Astelehena	Lunes	Asteartea	Martes	Asteazkena	Miércoles	Osteguna	Jueves	Ostirala	Viernes
3	Kal. 829 Lip. 36 H.K. 78 Prot. 46	4	Kal. 855 Lip. 59 H.K. 54 Prot. 27	5	Kal. 694 Lip. 31 H.K. 76 Prot. 26	6	Kal. 703 Lip. 35 H.K. 66 Prot. 31	7	Kal. 744 Lip. 33 H.K. 85 Prot. 27
<ul style="list-style-type: none"> Kiribikiak napolitana eran Oilasko bularkia letxugarekin Fruta Espirales a la napolitana Pechuga de pollo con lechuga Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lau barazki krema Txahal hanburgesak saltsan Esnekia Crema de cuatro verduras Hamburguesas de ternera en salsa Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Txitxirio gisatuak azenarioarekin Patata tortilla tomate onduarekin Fruta Garbanzos guisados con zanahoria Tortilla de patatas con tomate aliñado Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Patata erregosiak txahalkiarekin Legatz irineztatua entsaladarekin Izozkia Patatas estofadas con ternera Merluza rebozada con ensalada Helado 	<ul style="list-style-type: none"> Arroza tomate saltsa xehearrekin Solomo ontzutua piperrekin Fruta Arroz con salsa fina de tomate Lomo adobado con pimientos Fruta 					
10	Kal. 612 Lip. 26 H.K. 78 Prot. 16	11	Kal. 692 Lip. 22 H.K. 85 Prot. 32	12	Kal. 656 Lip. 24 H.K. 76 Prot. 33	13	Kal. 656 Lip. 24 H.K. 76 Prot. 33	14	Kal. 864 Lip. 37 H.K. 78 Prot. 54
<ul style="list-style-type: none"> Lekak patata eta urdaiazpikoarekin Arrautzak aukeran piper gorriarekin Fruta Vainas con patatas y jamón Huevos al gusto con pimiento rojo Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Paella nahasia Txahal xerra letxuga eta tipularekin Esnekia Paella mixta Filete de ternera con lechuga y cebolla Postre lácteo 	<p>12</p> <p>Pilarreko Andre Maria Nuestra Señora del Pilar</p>	<ul style="list-style-type: none"> Makarroiak milanesa eran Abadira laboratua entsaladarekin Fruta Macarrones a la milanesa Abadejo al horno con ensalada Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Babarrun gorri erregosiak Solomo freskoa piperrekin Oilaskoa eraspil eran Esnekia Alubia roja estofada con hortalizas Pollo en pepitoria Postre lácteo 					
17	Kal. 680 Lip. 28 H.K. 76 Prot. 29	18	Kal. 820 Lip. 50 H.K. 66 Prot. 26	19	Kal. 780 Lip. 36 H.K. 78 Prot. 38	20	Kal. 784 Lip. 47 H.K. 60 Prot. 28	21	Kal. 710 Lip. 24 H.K. 82 Prot. 41
<ul style="list-style-type: none"> Dilista erregosiak porru eta azenarioarekin Patata tortilla piperrekin Fruta Lentejas guisadas con puerro y zanahoria Tortilla de patatas con pimientos Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Kalabazin krema Txahal albondigak barazki saltsan Esnekia Crema de calabacín Albóndigas de ternera en salsa de verduras Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Espagetiak tomatearekin Arrain freskoa (merkatuaren arabera) limoi eta maionesarrekin Gazta irasagarrarekin Espaguetis con tomate Pescado fresco (según mercado) con limón y mayonesa Queso con membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> Patatak saltsa berdean Saltxitxak entsaladarekin Esnekia Patatas en salsa verde Salchichas con ensalada Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Hiru deliziadun arroza Oilasko izterra bere zukuaren barregarriekin Fruta Arroz tres delicias Muslo de pollo en su jugo con champiñones Fruta 					
24	Kal. 537 Lip. 21 H.K. 50 Prot. 36	25	Kal. 697 Lip. 31 H.K. 85 Prot. 19	26	Kal. 717 Lip. 33 H.K. 63 Prot. 42	27	Kal. 717 Lip. 33 H.K. 63 Prot. 42	28	Kal. 877 Lip. 39 H.K. 92 Prot. 39
<ul style="list-style-type: none"> Barazki menestra Errusiar xerra txip patatekin Fruta Menestra de verduras Filete ruso con patatas chip Fruta 	<p>25</p> <p>Euskadiko eguna Día de Euskadi</p>	<ul style="list-style-type: none"> Minestrone zopa/Entsalada nahasia Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin Esnekia Sopa minestrone / Ensalada mixta Libritos de jamón y queso con lechuga Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Txitxirio erregosiak patatekin Txerri txuleta piperrekin Fruta Garbanzos estofados con patatas Chuleta de cerdo con pimientos Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Kodito gainerreak Kabratxo medailoia erromatar eran limoiarekin Esnekia Coditos gratinados Medallón de cabracho a la romana con limón Postre lácteo 					
31	Kal. 689 Lip. 20 H.K. 95 Prot. 33	29	Kal. 802 Lip. 49 H.K. 64 Prot. 27	30	Kal. 669 Lip. 26 H.K. 91 Prot. 17	31	Kal. 611 Lip. 22 H.K. 82 Prot. 22	23	Kal. 611 Lip. 22 H.K. 82 Prot. 22
<ul style="list-style-type: none"> Makarroiak milanesa eran Merlenka laboratua patata erreekin Fruta Macarrones a la milanesa Pescadilla al horno con patata panadera Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Txitxirio gisatuak piper eta azenarioarekin Saltxitxak tomatearekin Gozoa Garbanzos guisados con pimientos y zanahoria Salchichas con tomate Repostería 	<ul style="list-style-type: none"> Kalabazin krema Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak entsaladarekin Fruta Crema de calabacín Libritos de jamón y queso con ensalada Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Dilista erregosiak Bakailaoa piperrekin Fruta Arroz con tomate Bacalao con pimientos Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Fideua Txerri txuleta letxugarekin Esnekia Fideua Chuleta de cerdo con lechuga Postre lácteo 					

OHARRA: Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 9-11 urte bitarteko umeen razio eta behar nutrizionalen arabera dago kalkulatu, 40 gramoko eguneroko ogi razio bat barne.

NOTA ACLARATORIA: La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de entre 9 a 11 años, incluyendo una ración diaria de 40 gr de pan.

askóra

Azaroa NOVIEMBRE



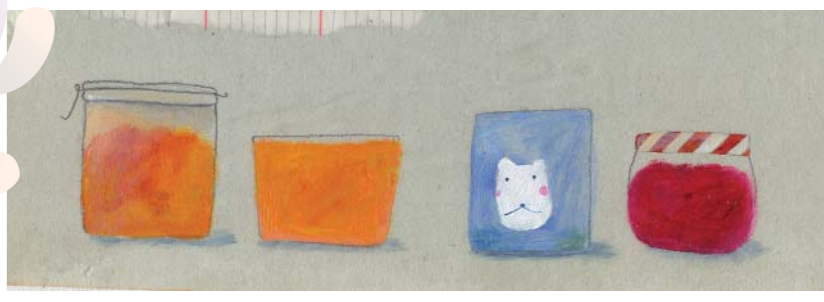
Astelehena	Lunes	Asteartea	Martes	Asteazkena	Miércoles	Osteguna	Jueves	Ostirala	Viernes
7	Kal. 576 Lip. 29 H.K. 53 Prot. 26	8	Kal. 756 Lip. 28 H.K. 89 Prot. 36	9	Kal. 614 Lip. 38 H.K. 42 Prot. 26	10	Kal. 749 Lip. 29 H.K. 81 Prot. 41	11	Kal. 570 Lip. 18 H.K. 78 Prot. 25
<ul style="list-style-type: none"> Hiru deliziadun zopa / Entsalada nahasia Lasagna boloinesa erara Fruta Sopa tres delicias / Ensalada mixta Lasaña boloñesa Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Arroza aukeran Merlenka birineztatua letxugarekin Esnekia Arroz al gusto Pescadilla empanada con lechuga Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Lekak urdaiazpikoarekin Fruta Vainas con jamón Lomo fresco con pimientos Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Espagetiak karbonara eran Indioilar rottia barazkiekin Esnekia Espaguetis a la carbonara Rotti de pavo con verduras Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Txitxirio gisatuak porruarekin Arrautzak aukeran entsaladarekin Fruta Garbanzos guisados con puerro Huevos al gusto con ensalada Fruta 					
14	Kal. 706 Lip. 26 H.K. 87 Prot. 35	15	Kal. 803 Lip. 35 H.K. 86 Prot. 35	16	Kal. 718 Lip. 31 H.K. 82 Prot. 26	17	Kal. 726 Lip. 21 H.K. 84 Prot. 44	18	Kal. 600 Lip. 30 H.K. 58 Prot. 25
<ul style="list-style-type: none"> Kiribikiak gazta birrindurekin Legatz medailoia limoi eta letxugarekin Fruta Espirales con queso rallado Medallón de merluza con limón y lechuga Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Azenario parea ogi-puzketa txigortuekin Txahal gisatua ortuariarekin Esnekia Puré de zanahorias con picatostes Guisado de ternera con hortalizas Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Babarrun gorriak piper eta tipularekin Urdaiazpiko kroketa entsaladarekin Melokotia urazukretan Alubia roja con pimiento y cebolla Croquetas de jamón con ensalada Melocotón en almibar 	<ul style="list-style-type: none"> Paella Oilasko izterra bere zukuaren barregarriekin Esnekia Paella Muslo de pollo en su jugo con champiñones Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Patata erregosiak Tortilla francesa piperradarekin Fruta Patatas estofadas Tortilla francesa con piperrada Fruta 					
21	Kal. 833 Lip. 48 H.K. 68 Prot. 32	22	Kal. 864 Lip. 41 H.K. 68 Prot. 55	23	Kal. 663 Lip. 25 H.K. 81 Prot. 27	24	Kal. 786 Lip. 34 H.K. 78 Prot. 40	25	Kal. 786 Lip. 34 H.K. 78 Prot. 40
<ul style="list-style-type: none"> Dilista erregosiak Bakailaoa piperrekin Txahal albondigak ehiztari saltsan Fruta Lentejas guisadas con patata Albóndigas de ternera en salsa cazadora Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Barazki-panaxea Oilasko bularkia txip patatekin Esnekia Panaché de verduras Pechuga de pollo con patatas chips Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Arroza tomatearekin Bakailaoa piperrekin Fruta Arroz con tomate Bacalao con pimientos Fruta 	<p>25</p> <p>Maisuaren eguna Día del maestro</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dilista gisatuak porruarekin Tortilla francesa piperradarekin Fruta Lentejas guisadas con puerro Tortilla francesa con piperrada Fruta 					
28	Kal. 689 Lip. 20 H.K. 95 Prot. 33	29	Kal. 802 Lip. 49 H.K. 64 Prot. 27	30	Kal. 669 Lip. 26 H.K. 91 Prot. 17	31	Kal. 611 Lip. 22 H.K. 82 Prot. 22	23	Kal. 611 Lip. 22 H.K. 82 Prot. 22
<ul style="list-style-type: none"> Makarroiak milanesa eran Merlenka laboratua patata erreekin Fruta Macarrones a la milanesa Pescadilla al horno con patata panadera Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Txitxirio gisatuak piper eta azenarioarekin Saltxitxak tomatearekin Gozoa Garbanzos guisados con pimientos y zanahoria Salchichas con tomate Repostería 	<ul style="list-style-type: none"> Kalabazin krema Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak entsaladarekin Fruta Crema de calabacín Libritos de jamón y queso con ensalada Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Dilista gisatuak Legatz birineztatua limoiarekin Esnekia Arroz tres delicias Merluza empanada con limón Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Lekak patatekin Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta 					

OHARRA: Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 9-11 urte bitarteko umeen razio eta behar nutrizionalen arabera dago kalkulatu, 40 gramoko eguneroko ogi razio bat barne.

NOTA ACLARATORIA: La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de entre 9 a 11 años, incluyendo una ración diaria de 40 gr de pan.

askóra

Aberria DICIEMBRE



Astelehena	Lunes	Asteartea	Martes	Asteazkena	Miércoles	Osteguna	Jueves	Ostirala	Viernes
5	Kal. 499 Lip. 14 H.K. 65 Prot. 27	6	Kal. 499 Lip. 14 H.K. 65 Prot. 27	7	Kal. 735 Lip. 27 H.K. 98 Prot. 23	8	Kal. 672 Lip. 28 H.K. 64 Prot. 42	9	Kal. 637 Lip. 23 H.K. 85 Prot. 24
<ul style="list-style-type: none"> Dilista gisatuak karbonara eran Indioilar rottia barazkiekin Esnekia Espaguetis a la carbonara Rotti de pavo con verduras Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Txitxirio gisatuak porruarekin Arrautzak aukeran entsaladarekin Fruta Garbanzos guisados con puerro Huevos al gusto con ensalada Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Koditoak tomate saltsarekin Lengoraduk makilak tomate xaflatuarekin Fruta Coditos con salsa de tomate Palitos de lenguado con tomate laminado Fruta 	<p>8</p> <p>Inmakulada Andre Maria M^a Inmaculada</p>	<p>9</p> <p>Zubia Puente</p>					
12	Kal. 613 Lip. 24 H.K. 79 Prot. 18	13	Kal. 654 Lip. 28 H.K. 73 Prot. 27	14	Kal. 579 Lip. 23 H.K. 64 Prot. 29	15	Kal. 712 Lip. 31 H.K. 80 Prot. 28	16	Kal. 768 Lip. 36 H.K. 68 Prot. 42
<ul style="list-style-type: none"> Euri zopa / Entsalada nahasia Oilasko bokadiioak letxugarekin Fruta Sopa de lluvia / Ensalada mixta Bocadillos de pollo con lechuga Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Babarrun zuri gisatua piper eta tipularekin Patata tortilla piperrekin Melokotia urazukretan Alubia blanca guisada con pimiento y cebolla Tortilla de patatas con pimientos Melocotón en almibar 	<ul style="list-style-type: none"> Kalabaza parea Txahal gisatua barregarri eta ilarrekin Esnekia Puré de calabaza Ternera guisada con champiñones y guisantes Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Espagetiak karbonara eran Kabratxo medailoia entsaladarekin Fruta Espaguetis carbonara Medallón de cabracho con ensalada Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Txitxirio erregosiak tipula eta azenarioarekin Txerri pernila patatekin Esnekia Garbanzos guisados con cebolla y zanahoria Pernil de cerdo con patatas Postre lácteo 					
19	Kal. 878 Lip. 43 H.K. 78 Prot. 44	20	Kal. 772 Lip. 29 H.K. 87 Prot. 40	21	Kal. 643 Lip. 38 H.K. 48 Prot. 26	22	Kal. 611 Lip. 22 H.K. 82 Prot. 22	23	Kal. 611 Lip. 22 H.K. 82 Prot. 22
<ul style="list-style-type: none"> Dilista gisatuak porruarekin Tortilla francesa piperradarekin Fruta Lentejas guisadas con puerro Tortilla francesa con piperrada Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Hiru deliziadun arroza Legatz birineztatua limoiarekin Esnekia Arroz tres delicias Merluza empanada con limón Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Lekak patatekin Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta 	<p>22</p> <p>Menu berezia Menú especial</p> <ul style="list-style-type: none"> Hegazti zopa fideoekin / Entsalada nahasia Esnekia Kaneloi gainerreak Esnekia Sopa de ave con fideos / Ensalada mixta Canelones gratinados Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Dilista gisatuak porruarekin Tortilla francesa piperradarekin Fruta Lentejas guisadas con puerro Tortilla francesa con piperrada Fruta 					
26	Kal. 689 Lip. 20 H.K. 95 Prot. 33	29	Kal. 802 Lip. 49 H.K. 64 Prot. 27	30	Kal. 669 Lip. 26 H.K. 91 Prot. 17	31	Kal. 611 Lip. 22 H.K. 82 Prot. 22	23	Kal. 611 Lip. 22 H.K. 82 Prot. 22
<ul style="list-style-type: none"> Makarroiak milanesa eran Merlenka laboratua patata erreekin Fruta Macarrones a la milanesa Pescadilla al horno con patata panadera Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Txitxirio gisatuak piper eta azenarioarekin Saltxitxak tomatearekin Gozoa Garbanzos guisados con pimientos y zanahoria Salchichas con tomate Repostería 	<ul style="list-style-type: none"> Kalabazin krema Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak entsaladarekin Fruta Crema de calabacín Libritos de jamón y queso con ensalada Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Dilista gisatuak Legatz birineztatua limoiarekin Esnekia Arroz tres delicias Merluza empanada con limón Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Lekak patatekin Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta 					

OHARRA: Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 9-11 urte bitarteko umeen razio eta behar nutrizionalen arabera dago kalkulatu, 40 gramoko eguneroko ogi razio bat barne.

NOTA ACLARATORIA: La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de entre 9 a 11 años, incluyendo una ración diaria de 40 gr de pan.

askóra