

HILEKO MENUA - MENÚ MENSUAL

askóra

2018-2019
udazkena - otoño



Jaitsi menua zure mugikorrean eta kontsultatu ALERGENOAK!
Descárgate el menú en tu móvil y consulta LOS ALÉRGICOS!



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

10 Kal. 731 H.K. 80
Lip. 33 Prot. 29

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

11 Kal. 709 H.K. 40
Lip. 50 Prot. 26

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Txahal albondiga lokalak espainiar saltsan
- Albóndigas de ternera locales en salsa española
- Marrubi izozkia
- Helado de fresa

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

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Arrautzak bexamela eta entsaladarekin
- Huevos con bechamel y ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

13 Kal. 710 H.K. 63
Lip. 29 Prot. 47

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Oilasko gisatua
- Pollo guisado
- Jogurta
- Yogur

14 Kal. 700 H.K. 71
Lip. 22 Prot. 56

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Bakailaoa irin-arrautzetan piperradaz
- Bacalao rebozado con piperrada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

17 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

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

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito de ajos
- Pernil xerra irin-arrautzetan txanpiekin
- Filete de pernil rebozado con champis
- Jogurta
- Yogur

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

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

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

- Babarrun gorriak porru eta azenarioarekin
- Alubias rojas con puerro y zanahoria
- Oilasko maukak entsaladaz
- Bocaditos de pollo con ensalada
- Gazta irasagarraz
- Queso con membrillo

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

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Txahal hanburgesa lokalak barazki saltsan
- Hamburguesa de ternera local en salsa de verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Porrupatakat
- Puerros con patata
- Txahal lokal gisatua barazkiekin
- Ternera local guisada con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Paella nahasia
- Paella mixta
- Palometa piper saltsan
- Palometa en salsa de pimientos
- Jogurta
- Yogur

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

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Oilasko izter errea patata dadoekin
- Muslo de pollo con patata dado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Espagetiak barazki eta tomate saltsan
- Espaguetis con verduras y salsa de tomate
- Arrain freskoa saltsa berdean
- Pescado fresco en salsa verde
- Jogurta
- Yogur

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

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Arrautza lokal frijituak entsaladarekin
- Huevos fritos locales con ensalada
- 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. Nahi duenak, osoan programatuta dauden barazkiak, osoan hartu ditzake. *Zopa dagoen bakoitzean, entsalada egongo da aukeran. **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. El que quiera, podrá tomar las verduras en textura puré. *Siempre que haya sopa habrá opción de ensalada.

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

askóra

