

HIRU HILEKO MENUA - MENÚ TRIMESTRAL

askóra

2018-2019
udazkena - otoño



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



urria / octubre

ASTELEHENA / LUNES

1 Kal. 670 H.K. 72
Lip. 26 Prot. 37

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- Indioilar gisatua barazkiekin
- Pavo guisado con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

8 Kal. 703 H.K. 89
Lip. 25 Prot. 30

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Urdaiazpiko tortilla entsaladaz
- Tortilla de jamón con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Txerri tunka xerra letxugarekin
- Filete de cabezada de cerdo con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

22 Kal. 729 H.K. 80
Lip. 36 Prot. 22

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Arrautza lokal frijituak txanpiekin
- Huevos fritos locales con champiñones
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

29
JAI EGUNA/
FESTIVO

ASTEARTEA / MARTES

2 Kal. 613 H.K. 47
Lip. 36 Prot. 25

- Zerba eta azenario purea
- Puré de acelgas y zanahoria
- Patata tortilla letxugarekin
- Tortilla de patatas con lechuga
- Jogurta
- Yogur

9 Kal. 760 H.K. 77
Lip. 35 Prot. 35

- Makarroiak tomate eta gaztarekin
- Macarrones con tomate y queso
- Txerri solomo freskoa txanpiñoekin
- Lomo fresco de cerdo con champis
- Jogurta
- Yogur

16 Kal. 690 H.K. 66
Lip. 34 Prot. 29

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Txahal lokal gisatua barazkiekin
- Ternera local guisada con verduras
- Jogurta
- Yogur

23 Kal. 625 H.K. 74
Lip. 27 Prot. 21

- Paella nahasia
- Paella mixta
- Bakailao irin-arrautzetan limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
- Jogurta
- Yogur

30 Kal. 640 H.K. 51
Lip. 39 Prot. 23

- Azalore purea
- Puré de coliflor
- Oilasko gisatua
- Pollo guisado
- Jogurta
- Yogur

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

3 Kal. 720 H.K. 87
Lip. 28 Prot. 32

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Melba labean txanpiñoi tipulaztatuz
- Melba al horno con champis encebollados
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

10 Kal. 749 H.K. 60
Lip. 47 Prot. 22

- Azenario eta kalabaza purea
- Puré de zanahorias y calabaza
- Txahal albondiga lokalak espainiar saltsan
- Albóndigas de ternera locales en salsa española
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

17 Kal. 720 H.K. 91
Lip. 30 Prot. 23

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

24 Kal. 594 H.K. 48
Lip. 28 Prot. 38

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Pernil xerra txanpiekin
- Filete de pernil con champiñones
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

31 Kal. 665 H.K. 85
Lip. 23 Prot. 31

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Arrain freskoa (merkatuaren arabera)
- Pescado fresco (según mercado)
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OSTEGUNA / JUEVES

4 Kal. 668 H.K. 66
Lip. 28 Prot. 38

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Txerri tunka xerra piper saltsan
- Filete de cabezada en salsa de pimientos
- Bainilazko natillak
- Natillas de vainilla

11 Kal. 694 H.K. 88
Lip. 24 Prot. 30

- Hiru deliziadun arroza
- Arroz tres delicias
- Bakailaoa irin-arrautzetan limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
- Txokolate izozkia
- Helado de chocolate

18 Kal. 636 H.K. 58
Lip. 27 Prot. 40

- Kalabaza purea
- Puré de calabaza
- Oilasko izter errea txanpiñoekin
- Muslo de pollo asado con champis
- Jogurta
- Yogur

25 Kal. 713 H.K. 69
Lip. 35 Prot. 29

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Oilasko hego erreak entsaladaz
- Alas de pollo asadas con ensalada
- Gazta irasagarrarekin
- Queso con membrillo

OSTIRALA / VIERNES

5 Kal. 764 H.K. 79
Lip. 42 Prot. 19

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- San Jakoboak tomate entsaladaz
- San Jacobos con tomate rama
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

12
JAI EGUNA/
FESTIVO

19 Kal. 664 H.K. 64
Lip. 29 Prot. 37

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Legatza labean maionesarekin
- Merluza al horno con mahonesa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

26 Kal. 686 H.K. 67
Lip. 33 Prot. 31

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Palometa pikillo saltsan
- Palometa en salsa de piquillos
- 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. 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.



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

5 Kal. 679 H.K. 71
Lip. 32 Prot. 28

-Porrupataak
-Puerros con patata
-Txahal hanburgesa lokala barazki saltsan
-Hamburguesas local de ternera en salsa de verduras
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

12 Kal. 670 H.K. 58
Lip. 28 Prot. 48

-Etxeko zopa fideoekin
-Sopa casera de fideos
-Indioilar gisatua barazkiekin
-Pavo guisado con verduras
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

19 Kal. 705 H.K. 71
Lip. 35 Prot. 26

-Dilistak barazkiekin
-Lentejas con verduras
-Arrautza lokal frijitua entsaladarekin
-Huevos fritos locales con ensalada
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

26 Kal. 803 H.K. 83
Lip. 43 Prot. 23

-Arroza tomateaz
-Arroz con tomate
-Txerri txuleta letxugarekin
-Chuleta de cerdo con lechuga
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

6 Kal. 719 H.K. 64
Lip. 36 Prot. 36

-Babarrun zuriak barazkiekin
-Alubias blancas con verduras
-Legatza labean maionesarekin
-Merluza al horno con mahonesa
-Jogurta
-Yogur

13 Kal. 631 H.K. 63
Lip. 33 Prot. 19

-Zerba purea
-Puré de acelgas
-Txahal xerra lorezain saltsan
-Filete de ternera a la jardinera
-Jogurta
-Yogur

20 Kal. 760 H.K. 70
Lip. 36 Prot. 38

-Makarroiak tomatearekin
-Macarrones con tomate
-Txerri tunka xerra piperrekin
-Filete de cabezada con pimientos
-Jogurta
-Yogur

27 Kal. 690 H.K. 59
Lip. 38 Prot. 29

-Kalabaza krema
-Crema de calabaza
-Txahalki lokal gisatua barazkiekin
-Ternera local guisada con verduras
-Bainilazko natillak
-Natillas de vainilla

7 Kal. 605 H.K. 61
Lip. 24 Prot. 36

-Espaguetis con tomate
-Espagetiak tomatearekin
-Pernila xerra tomate eta letxugaz
-Filete de pernil con tomate y lechuga
-Melokotoia urazukretan
-Melocotón en almíbar

14 Kal. 617 H.K. 83
Lip. 18 Prot. 32

-Hiru deliziadun arroza
-Arroz tres delicias
-Arrain freskoa labean limoiarekin
-Pescado fresco al horno con limón
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

21 Kal. 749 H.K. 60
Lip. 47 Prot. 22

-Azenario eta porru purea
-Puré de zanahorias y puerro
-Txahal albondiga lokalak espainiar saltsan
-Albóndigas de ternera locales en salsa española
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

28 Kal. 644 H.K. 70
Lip. 30 Prot. 25

-Dilistak barazkiekin
-Lentejas con verduras
-Tortilla frantsesa piper berdeekin
-Tortilla francesa con pimientos verdes
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

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

-Kalabazin purea
-Puré de calabacín
-Oilasko izter errea dado patatekin
-Muslo de pollo asado y patata dado
-Jogurta
-Yogur

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

-Babarrun gorriak okelarekin
-Alubias rojas con carne
-Patata tortilla tomate saltsan
-Tortilla de patatas en salsa de tomate
-Jogurta
-Yogur

22 Kal. 749 H.K. 63
Lip. 40 Prot. 34

-Patata gisatuak
-Patatas guisadas
-Legatza labean limoiarekin
-Merluza al horno con limón
-Gazta irasagarrekin
-Queso con membrillo

29 Kal. 607 H.K. 52
Lip. 26 Prot. 30

-Lekak patatekin
-Vainas con patatas
-Oilasko maukak entsaladaz
-Bocaditos de pollo con ensalada
-Jogurta
-Yogur

9 Kal. 669 H.K. 65
Lip. 28 Prot. 39

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

16 Kal. 704 H.K. 60
Lip. 41 Prot. 14

-Lekak azenario eta olio errearekin
-Vainas con zanahoria y refrito de ajo
-Solomoa entsaladaz
-Lomo con ensalada
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

23 Kal. 640 H.K. 49
Lip. 34 Prot. 31

-Larrak urdaiazpiko onduarekin
-Guisantes con jamón serrano
-Oilasko iztar errea dado patatekin
-Muslo de pollo con patata dado
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

30 Kal. 664 H.K. 64
Lip. 29 Prot. 37

-Babarrun zuriak barazkiekin
-Alubias blancas con verduras
-Legatza marinela saltsan
-Merluza a la marinera
-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.

askóra

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

abendua / diciembre



ASTELEHENA / LUNES

3 Kal. 642 H.K. 90
Lip. 23 Prot. 18

- Lau barazkidun purea
- Puré de cuatro verduras
- Oilasko gisatua
- Pollo guisado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

10 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

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

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

ASTEARTEA / MARTES

4 Kal. 625 H.K. 74
Lip. 27 Prot. 21

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Bakailao irin-arrautzetan limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
- Jogurta
- Yogur

11 Kal. 664 H.K. 48
Lip. 37 Prot. 34

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito de ajos
- Txerri xerra arrautzatzatua txanpiñoiekin
- Filete de cerdo rebozado con champis
- Jogurta
- Yogur

18 Kal. 673 H.K. 58
Lip. 32 Prot. 38

- Garbantzuk barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Legatza labeen maionesarekin
- Merluza al horno con mahonesa
- Jogurta
- Yogur

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

5 Kal. 609 H.K. 50
Lip. 29 Prot. 39

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin
- Croquetas de jamón con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

12 Kal. 614 H.K. 74
Lip. 21 Prot. 32

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Arrain freskoa labeen limoiarekin
- Pescado fresco al horno con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

19 Kal. 716 H.K. 74
Lip. 31 Prot. 36

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Arrautza lokal frijituak piperradarekin
- Huevos fritos locales con piperrada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OSTEGUNA / JUEVES

6

 JAI EGUNA/
FESTIVO

13 Kal. 739 H.K. 62
Lip. 34 Prot. 49

- Ilarrak urdaiazpiko onduarekin
- Guisantes con jamón serrano
- Oilasko izter errea txip patatekin
- Muslo de pollo asado con chips
- Jogurta
- Yogur

20 Kal. 706 H.K. 60
Lip. 37 Prot. 34

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Txerri txuleta entsaladaz
- Chuleta de cerdo con ensalada
- Jogurta
- Yogur

OSTIRALA / VIERNES

7

 ZUBIA/
PUENTE

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

- Paella nahasia
- Paella mixta
- Txahal hanburgesa lokala barazki saltsan
- Hamburguesas local de ternera en salsa de verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

21 MENU BEREZIA
MENU ESPECIAL

- Pasta aukeran
- Pasta al gusto
- Oilasko bularki fresko birrineztatua letxugarekin
- Pechuga de pollo fresca empanada con lechuga
- Gozoa
- Repostería

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.

askóra

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

San Fidel 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 alergenok; zuretzat egokiagoa den aukera batekin ordezkatuko 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 DIOXIDOA
ETA SULFITOAK
DIÓXIDO 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 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



Eta bizikletan mugitzen bagara?

Badakizu bizikletan ibiltzea, dibertigarria izateaz gain, alde batetik bestera mugitzeko modu jasangarrietako bat dela? Eta osasunerako ere ona dela kontuan hartzen badugu, bizikleta garraibide ezin hobea da ibilbide laburrak egiteko familiarekin edo lagunekin

Bizikletan mugituz gero, adibidez, autoa erabili ordez, atmosferara ez dugu CO₂rik batera isurtzen. Izan ere, CO₂aren isurpenen ondorioz dago airea kutsatua. Gainera, errepideetan ez dugu hainbeste auto-pilaketa izango, eta, ondorioz, kaleko zarata gutxitzea lortuko dugu.

Eta zer esan daiteke zure osasunerako dituen onurei buruz? Eguneroko ohituretan ariketa bat sartzeko modu bat da, adibidez, norabait joan behar duzunean kirola egiteko aprobeztatzea, eta, ariketa hori beste ariketa batzuekin eta elikadura osasungarriarekin osatuta, osasuntsu eta sendo haziko zara.

Kontuz, baina: bizikletan ibiltzeko, segurtasun-neurri batzuk hartu behar dira. Lehenik eta behin, bizikleta egoera onean eduki behar da: gurpilen presioa egokia dela eta frenoak ondo daudela ziurtatu. Eta eskulekuan txirrina jarri, lehendik ez baldin baduzu; aurrean eta atzean argiak eduki behar dituzu, argi gutxi dagoenean zuk ikusi ahal izateko, baina baita beste ibilgailu batzuetan edo kalean oinez doazenen ere zu ikus zaitzaten. Gainera, ez jarri inoiz bizikleta batean kaskoa jantzi gabe. Hori oso garrantzitsua da! Arau horiek betez gero... Bidegorriak zain daukazu!

¿Y si nos movemos en bicicleta?

¿Sabes que andar en bici, además de ser divertido, es una de las formas más sostenibles de desplazarte? Y si a eso le sumamos que es bueno para tu salud... la bicicleta es el transporte perfecto para aquellos trayectos cortos con tu familia o amigos y amigas.

Al desplazarnos en bicicleta en vez de en otro tipo de vehículos como el coche, reducimos a cero las emisiones de CO₂ a la atmósfera, que son las culpables de que nuestro aire esté más contaminado. Además, en nuestras carreteras no habrá tanta congestión de coches y, por tanto, conseguiremos reducir el ruido de nuestras calles.

¿Y qué hay de los beneficios que tiene para tu salud? aprovechar los desplazamientos para hacer deporte es una gran manera de incluir en tus rutinas un ejercicio que, complementado con otros y una alimentación equilibrada, te hará crecer sano o sana y fuerte.

Pero ¡jaja!, para andar en bicicleta es muy importante tomar una serie de medidas de seguridad. La primera es tener la bicicleta a punto: asegurarte que la presión de las ruedas es adecuada y los frenos funcionan perfectamente. Tampoco te olvides de colocar un timbre en el manillar si no lo tienes ya y contar con luces delantera y trasera para que puedas ver cuando haya poca luz, pero también para que te vean quienes conducen otros vehículos o van caminando por la calle. Además, nunca te montes en la bicicleta sin ponerte antes el casco ¡Esto es muy importante! Si cumples todas estas sencillas normas... ¡Los bidegorris te esperan!

