

HIRU HILEKO MENUA - MENÚ TRIMESTRAL

askóra

2018-2019
negua - invierno



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



ur farrila / enero

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1

URTEBERRIA/
AÑO NUEVO

7 Kal. 786 H.K. 83
Lip. 37 Prot. 32

- Kiribikiak bolognesa eran
- Espirales a la boloñesa
-
- Solomo freskoa plantxan letxugaz
- Lomo fresco a la plancha con lechuga
- 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

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

- Porrupatakat
- Puerros con patata
- Txerri tunka gisatua barazkiekin
- Cabezada guisada con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Txerri pernila ehiztari saltsan
- Pernil de cerdo y salsa cazadora
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

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

15 Kal. 715 H.K. 54
Lip. 40 Prot. 35

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito de ajos
- Txahal xerra lokala piper saltsan
- Filete de ternera local en salsa de pimientos
- Jogurta edateko naturala
- Yogur bebible natural
-

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

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Oilasko iztar errea letxugarekin
- Muslo de pollo asadas con lechuga
- Jogurt naturala
- Yogur natural
-

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

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Atuna tomate saltsan
- Atún en salsa de tomate
-
- Bainillazko natillak
- Natillas de vainilla
-

2

JAI /
FIESTA

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

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Oilasko maukak entsaladaz
- Bocaditos de pollo con ensalada
-
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

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

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

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

3

JAI /
FIESTA

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
-

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

- Ilarrak baratxuri erreaz
- Guisantes con refrito
- Oilasko gisatua barazkiekin
- Pollo guisado con verduras
- Jogurta zaporeduna
- Yogur de sabores
-

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

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Txahal lokal hanburgesak lorezain saltsan
- Hamburguesas de ternera local en salsa jardinera
- Jogurta edateko zaporeduna
- Yogur bebible de sabores
-

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
-

4

JAI /
FIESTA

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

18 Kal. 601 H.K. 65
Lip. 27 Prot. 24

- Patata gisatua barazkiekin
- Patatas guisadas con verduras
- Arrain freskoa labean limoiaz
- Pescado fresco al horno con limón
-
- Melokotoia urazukretan
- Melocotón en almíbar

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

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Arrautza lokal frijituak entsaladaz
- Huevos locales fritos y 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
BERTAKOIA 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
- Tortilla frantsesa piperradaz
- Tortilla francesa con piperrada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Kiribilkiak napolitana eran
- Espirales a la napolitana
- Txerri txuleta entsaladaz
- Chuleta de cerdo con ensalada
- Jogurt naturala
- Yogur natural

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

- Azenario purea
- Puré de zanahorias
- Txahal lokal albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas de ternera local en salsa española
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

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

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

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

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

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Txerri tunka xerra piper berdeekin
- Filete de cabezada de cerdo con pimiento verde
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Legatza labean patata errekin
- Merluza al horno con patatas asadas
- Gazta irasagarrarekin
- Queso con membrillo

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

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

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

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

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Arrain freskoa labean limoiaz
- Pescado fresco al horno con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Oilasko gisatua barazkiekin
- Pollo guisado con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Hiru deliziadun arroza
- Arroz tres delicias
- Arrautza lokal frijituak piperrekin
- Huevos locales fritos y pimientos
- Jogurta edateko naturala
- Yogur bebible natural

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

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Txahal lokal hanburgesak lorezain saltsan
- Hamburguesas de ternera local en salsa jardinera
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

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

- Patatak errioxar eran
- Patatas a la riojana
- Bakailao rebozatuta limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Patata tortilla entsaladaz
- Tortilla de patatas con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Kiribilkiak tomatearekin
- Espirales con tomate
- Hegaluzea tomatearekin
- Bonito con tomate
- Jogurt naturala
- Yogur natural

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

- Lekak urdaiazpiko onduaz
- Vainas con jamón curado
- Txerri solomo freskoa piperrekin
- Lomo fresco de cerdo con pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Legatza labean limoiaz
- Merluza al horno y limón
- Bainillazko flana
- Flan de vainilla

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



askóra



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
- Indioilar gisatua barazkiekin
- Pavo guisado con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

18

ZUBIA/
PUENTE

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

- Kiribilkiak barazkiekin
- Espirales con verduras
- Txerri solomoa piper berdeekin
- Lomo de cerdo y pimiento verde
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

5 Kal. 646 H.K. 72
Lip. 22 Prot. 40

- Espagetiak tomatearekin
- Espaguetis con tomate
- Oilasko hego errea letxugarekin
- Alas de pollo asadas con lechuga
- Jogurt naturala
- Yogur natural

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

19

SAN JOSE/
SAN JOSÉ

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

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Txahal lokal hanburgesak lorezain saltsan
- Hamburguesas de ternera local en salsa jardinera
- Jogurt naturala
- Yogur natural

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

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Arrautza empanatuak entsaladaz
- Huevos empanados y ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

13 Kal. 736 H.K. 55
Lip. 47 Prot. 25

- Lekak azenario eta olio erreareaz
- Vainas con zanahoria y refrito
- Txahal lokal albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas de ternera local en salsa española
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Arrautza lokal frijituak piperrekin
- Huevos locales fritos y pimientos
- 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

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

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Txerri pernila txip patatekin
- Pernil de cerdo y patatas chip
- Jogurt zaporeduna
- Yogur de sabores

14 Kal. 764 H.K. 66
Lip. 41 Prot. 32

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Saltxitxa freskoak txanpiekin
- Salchichas frescas con champis
- Jogurt zaporeduna
- Yogur de sabores

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

- Azenario eta porru purea
- Puré de zanahorias y puerro
- Oilasko iztar errea letxugarekin
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Jogurt zaporeduna
- Yogur de sabores

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

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- San Jakoboak txanpiekin
- San Jacobos con champis
- Bainillazko natillak
- Natillas de vainilla

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

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Arrain freskoa labean limoiaz
- Pescado fresco al horno con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

15 Kal. 671 H.K. 85
Lip. 18 Prot. 43

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Legatza labean limoiarekin
- Merluza al horno con limón
- Melokotoia urazukretan
- Melocotón en almíbar

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

- Patatak saltsan barazkiekin
- Patatas en salsa con verduras
- Txahal lokal xerra txanpi saltsan
- Filete de ternera local con salsa de champis
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Hegaluzea tomate saltsan
- Bonito en salsa de tomate
- 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
BERTAKOJA JANGO DUGU.
LOS DÍAS VERDES
COMEMOS
ECOLÓGICO Y/O LOCAL.

askóra



Kaixo!

Ba al zenekien egunean zehar egiten dituzun gazetako 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 zabortegietan 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!



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 alergenokoak; 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
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/ Portuetxe 16 (Of. 4)
20018 Donostia - San Sebastián (Gipuzkoa)

† 943 317 036 · f 943 217 242

