

HILEKO MENUA - MENÚ MENSUAL

askóra

2018-2019  
negua - invierno



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



# ur-farrila / enero

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

**1**

URTEBERRIA/  
AÑO NUEVO

**2**

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Indioilar gisatua
- Pavo guisado

**3**

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Legatza labean
- Merluza al horno

**4**

- Dilistak
- Lentejas
- Patata tortilla
- Tortilla de patatas

**7**

- Kiribikiak
- Espirales
- Solomo freskoa
- Lomo fresco

**8**

- Brokoli purea
- Puré de brócoli
- Txahal albondiga lokalak
- Albóndigas de ternera locales

**9**

- Babarrun zuriak
- Alubias blancas
- Oilasko maukak
- Bocaditos de pollo

**10**

- Arroza
- Arroz
- Tortilla frantsesa
- Tortilla francesa

**11**

- Garbantzuak
- Garbanzos
- Legatza saltsa berdean
- Merluza en salsa verde

**14**

- Dilistak
- Lentejas
- Patata tortilla
- Tortilla de patatas

**15**

- Azalore purea
- Puré de coliflor
- Txahal xerra lokala
- Filete de ternera local

**16**

- Hiru deliziadun arroza
- Arroz tres delicias
- Bakailaoa bizkaitar eran
- Bacalao a la vizcaína

**17**

- Ilar purea
- Puré de guisantes
- Oilasko gisatua
- Pollo guisado

**18**

- Patata gisatuak
- Patatas guisadas
- Arrain freskoa labean
- Pescado fresco al horno

**21**

- Porru krema
- Crema de puerros
- Txerri tunka gisatua
- Cabezada guisada

**22**

- Dilistak
- Lentejas
- Oilasko iztar errea
- Muslo de pollo asadas

**23**

- Makarroiak
- Macarrones
- Legatza labean
- Merluza al horno

**24**

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Txahal lokal hanburgesak
- Hamburguesas de ternera local

**25**

- Babarrun gorriak
- Alubias rojas
- Arrautza egosiak
- Huevos cocidos

**28**

- Leka purea
- Puré de vainas
- Txerri pernila
- Pernil de cerdo

**29**

- Babarrun zuriak
- Alubias blancas
- Atuna tomate saltsan
- Atún en salsa de tomate

**30**

- Etzeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- Indioilar gisatua
- Pavo guisado

**31**

- Arroza
- Arroz
- San Jakoboak
- San jacobos

**OHARRA:** Egutero 0-2 urte arteko haurrentzat eguneko purea eskeintzen da, haurtzaindegiko menua oinarri izanda. Barazkiak pure texturan programatu arren, osoan hartzeko aukera egongo da Egutero postrea: Esneki bat // Egutero askaria: Fruta natural txikitua.

**OBSERVACIÓN:** Diariamente se ofrece a los niños entre 0-2 años, un puré del día, tomando como base el menú de guardería. Aunque las verduras se programen en textura puré, habrá opción de tomarlas en entero. Postre diario: Postre lácteo / Merienda diaria: Fruta natural triturada.

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

askóra





# otsaila / febrero

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1

-Kalabaza purea  
-Puré de calabaza  
-Legatza rebozatuta  
-Merluza rebozada



4

-Dilistak  
-Lentejas  
-Tortilla frantsesa  
-Tortilla francesa



5

-Kiribikiak  
-Espirales  
-Txerri txuleta  
-Chuleta de cerdo



6

-Azenario purea  
-Puré de zanahorias  
-Txahal lokal albondigak  
-Albóndigas de ternera local

7

-Arroza  
-Arroz  
-Hegaluzea tomate saltsan  
-Bacalao con tomate



8

-Brokoli purea  
-Puré de brócoli  
-Oilasko bularki freskoa  
-Pechuga fresca de pollo

11

-Leka purea  
-Puré de vainas  
-Txerri tunka xerra  
-Filete de cabezada de cerdo

12

-Makarroiak  
-Macarrones  
-Legatza labean  
-Merluza al horno



13

-Garbantzuak  
-Garbanzos  
-Patata tortilla  
-Tortilla de patatas



14

-Zerba purea  
-Puré de acelgas  
-Oilasko iztar errea  
-Muslo de pollo asado

15

-Babarrun zuriak  
-Alubias blancas  
-Arrain freskoa labean  
-Pescado fresco al horno



18

-Kalabazin purea  
-Puré de calabacín  
-Oilasko gisatua  
-Pollo guisado

19

-Hiru deliziadun arroza  
-Arroz tres delicias  
-Tortilla frantsesa  
-Tortilla francesa



20

-Brokoli purea  
-Puré de brócoli  
-Txahal lokal hanburgesak  
-Hamburguesas de ternera local

21

-Babarrun gorriak  
-Alubias rojas  
-Urdaiazpiko kroketak  
-Croquetas de jamón



22

-Patata gisatuak  
-Patatas guisadas  
-Bakailao rebozatuta  
-Bacalao rebozado



25

-Dilistak  
-Lentejas  
-Patata tortilla  
-Tortilla de patatas



26

-Kiribikiak  
-Espirales  
-Hegaluzea tomatearekin  
-Bonito con tomate



27

-Leka purea  
-Puré de vainas  
-Txerri solomo freskoa  
-Lomo fresco de cerdo

28

-Babarrun zuriak  
-Alubias blancas  
-Legatza labean  
-Merluza al horno



**OHARRA:** Egutero 0-2 urte arteko haurrentzat eguneko purea eskeintzen da, hartzaindegiko menua oinarri izanda. Barazkiak pure texturan programatu arren, osoan hartzeko aukera egongo da Egutero postrea: Esneki bat // Egutero askaria: Fruta natural txikitua.

**OBSERVACIÓN:** Diariamente se ofrece a los niños entre 0-2 años, un puré del día, tomando como base el menú de guardería. Aunque las verduras se programen en textura puré, habrá opción de tomarlas en entero. Postre diario: Postre lácteo / Merienda diaria: Fruta natural triturada.

# askóra

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

GLUTENA  
GLUTENARRAUTZAK  
HUEVOSARRAINA  
PESCADOMOLUSKUAK  
MOLUSCOSKRUSTAZEOAK  
CRUSTÁCEOSESNEKIAK  
LÁCTEOSAPIOA  
APIOSESAMO ALEAK  
GRANOS  
DE SESAMOOSKOLDUN  
FRUITUAK  
FRUTOS  
DE CÁSCARAKAKAHUETAK  
CACAHUETESSOJA  
SOJAESKUZURIK  
ALTRAMUCESMOSTAZA  
MOSTAZASUFRE DIOXIDO  
ETA SULFITOAK  
DIOXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS



# martxoa / marzo

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1

-Etxeko zopa fideoekin  
-Sopa casera con fideos

-San Jakoboak  
-San jacobos



4

-Puorruptatak  
-Puré de calabacín  
-Txerri pernila  
-Pernil de cerdo

5

-Espagetiak tomatearekin  
-Espaguetis con tomate  
-Oilasko hego errea  
-Alas de pollo asadas

6

-Babarrun zuriak  
-Alubias blancas  
-Arrautza enpanatuak  
-Huevos empanados



7

-Kalabazin purea  
-Puré de calabacín  
-Txerri pernila  
-Pernil de cerdo

8

-Garbantzuak  
-Garbanzos  
-Arrain freskoa labean  
-Pescado fresco al horno

11

-Zerba purea  
-Puré de acelgas  
-Indoiilar gisatua  
-Pavo guisado

12

-Etxeko zopa fideoekin  
-Sopa casera con fideos  
-Patata tortilla  
-Tortilla de patatas

13

-Leka purea  
-Puré de vainas  
-Txahal lokal albondigak  
-Albóndigas de ternera local

14

-Babarrun gorriak  
-Alubias rojas  
-Saltxitxa freskoak  
-Salchichas frescas

15

-Arroza tomatearekin  
-Arroz con tomate  
-Legatza labean  
-Merluza al horno

18

-Brokoli purea  
-Puré de brócoli  
-Txerriki gisatua  
-Guiso de cerdo

19

SAN JOSE/  
SAN JOSÉ

20

-Dilistak barazkiekin  
-Lentejas con verduras  
-Tortilla frantsesa  
-Tortilla francesa



21

-Azenario eta porru purea  
-Puré de zanahorias y puerro  
-Oilasko iztar errea  
-Muslo de pollo

22

-Patatak saltsan  
-Patatas en salsa  
-Txahal lokal xerra  
-Filete de ternera local

25

-Kiribilkiak  
-Espirales  
-Txerri solomoa  
-Lomo de cerdo

26

-Kalabaza krema  
-Crema de calabaza  
-Txahal lokal hanburgesak  
-Hamburguesas de ternera

27

-Garbantzuak  
-Garbanzos  
-Oilasko bularkia  
-Pechuga de pollo



28

-Leka purea  
-Puré de vainas  
-San Jakoboak  
-San Jacobos



29

-Babarrun zuriak  
-Alubias blancas  
-Hegaluzea tomate saltsan  
-Bonito en salsa de tomate

**OHARRA:** Egutero 0-2 urte arteko haurrentzat eguneko purea eskeintzen da, haurtzaindegiko menua oinarri izanda. Barazkiak pure texturan programatu arren, osoan hartzeko aukera egongo da Egutero postrea: Esneki bat // Egutero askaria: Fruta natural txikitua.

**OBSERVACIÓN:** Diariamente se ofrece a los niños entre 0-2 años, un puré del día, tomando como base el menú de guardería. Aunque las verduras se programen en textura puré, habrá opción de tomarlas en entero. Postre diario: Postre lácteo / Merienda diaria: Fruta natural triturada.

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

askóra



GLUTENA  
GLUTEN



ARRAUTZAK  
HUEVOS



ARRAINA  
PESCADO



MOLUSKUAK  
MOLUSCOS



KRUSTAZEOAK  
CRUSTÁCEOS



ESNEKIAK  
LÁCTEOS



APIOA  
APIO



SESAMO ALEAK  
GRANOS  
DE SESAMO



OSKOLDUN  
FRUTUAK  
FRUTOS  
DE CÁSCARA



KAKAHUETAK  
CACAHUETES



SOJA  
SOJA



ESKUZURIAK  
ALTRAMUCES



MOSTAZA  
MOSTAZA



SUFRE DIOXIDOA  
ETA SULFITOAK  
DIOXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS