

2021 Azaroa / Noviembre

Proteina pura B / Puré de proteína B



Sukaldean, egunero prestatzen dira pureak produktu ekologiko edo/eta bertakoak erabiliz (sasoian dauden produktuen arabera).
En la cocina se preparan diariamente purés utilizando productos ecológicos y/o locales (siempre que la estacionalidad lo permita).



Leka
Vaina



Azenarioa
Zanahoria



Porrua
Puerro



Patata
Patata



Tomatea
Tomate



Kalabazina
Calabacín



Lekalea
Legumbre



Kalabaza
Calabaza



Txahalkia
Ternera



Hegaztia
Ave



Arrain zuria
Pescado blanco



Gorringoa
Yema



Arroza / Pasta
Arroz / Pasta

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes
1 Leka, patata, azenarioa, arrautza Vaina, patata, zanahoria, huevo	2 Tomatea, porrua, kalabazina, txahalkia Tomate, puerro, calabacín, ternera	3 Kalabaza, leka, patata, arraina Calabaza, vaina, patata, pescado	4 Azenarioa, tomatea, porrua, arroza-lekalea Zanahoria, tomate, puerro, arroz-legumbre	5 Kalabazina, kalabaza, leka, hegazia Calabacín, calabaza, vaina, ave
8 Patata, azenarioa, tomatea, txahalkia Patata, zanahoria, tomate, ternera	9 Porrua, kalabazina, kalabaza, pasta-lekalea Puerro, calabacín, calabaza, pasta-legumbre	10 Leka, patata, azenarioa, arraina Vaina, patata, zanahoria, pescado	11 Tomatea, porrua, kalabazina, arrautza Tomate, puerro, calabacín, huevo	12 Kalabaza, leka, patata, txahalkia Calabaza, vaina, patata, ternera
15 Azenarioa, tomatea, porrua, hegazia Zanahoria, tomate, puerro, ave	16 Kalabazina, kalabaza, leka, txahalkia Calabacín, calabaza, vaina, ternera	17 Patata, azenarioa, tomatea, arrautza Patata, zanahoria, tomate, huevo	18 Porrua, kalabazina, kalabaza, arroza-lekalea Puerro, calabacín, calabaza, arroz-legumbre	19 Leka, patata, azenarioa, arraina Vaina, patata, zanahoria, pescado
22 Tomatea, porrua, kalabazina, txahalkia Tomate, puerro, calabacín, ternera	23 Kalabaza, leka, patata, arrautza Calabaza, vaina, patata, huevo	24 Azenarioa, tomatea, porrua, pasta-lekalea Zanahoria, tomate, puerro, pasta-legumbre	25 Kalabazina, kalabaza, leka, hegazia Calabacín, calabaza, vaina, ave	26 Patata, azenarioa, tomatea, arraina Patata, zanahoria, tomate, pescado
29 Porrua, kalabazina, kalabaza, hegazia Puerro, calabacín, calabaza, ave	30 Leka, patata, azenarioa, arraina Vaina, patata, zanahoria, pescado			

Eguneroko postrea: Azukretu gabeko jogurt naturala / Eguneroko askaria: Fruta natural txikitua
Postre diario: Yogur natural no azucarado / Merienda diaria: Frutas naturales trituradas



askóra askora.com • t 943 317 036 • f 943 217 242
Edificio Blanca Vinuesa. c/Portuete 16 (Of. 4) • 20018 Donostia - San Sebastián (Gipuzkoa)