

# Urtarrila / Enero

## Proteina purea 1 / Puré de proteína 1



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



**Kalabaza**  
Calabaza



**Txahalkia**  
Tenera



**Hegaztia**  
Ave

### Astelehena Lunes

### Asteartea Martes

### Asteazkena Miércoles

### Osteguna Jueves

### Ostirala Viernes

2-6

**Leka, patata, azenarioa, hegaztia**  
Vaina, patata, zanahoria, ave

**Tomatea, porrua, kalabazina, txahalkia**  
Tomate, puerro, calabacín, ternera

**Kalabaza, leka, patata, hegaztia**  
Calabaza, vaina, patata, ave

**Azenarioa, tomatea, porrua, txahalkia**  
Zanahoria, tomate, puerro, ternera

**Kalabazina, kalabaza, leka, hegaztia**  
Calabacín, calabaza vaina, ave

9-13

**Patata, azenarioa, tomatea, txahalkia**  
Patata, zanahoria, tomate, ternera

**Porrua, kalabazina, kalabaza, hegaztia**  
Puerro, calabacín, calabaza, ave

**Leka, patata, azenarioa, txahalkia**  
Vaina, patata, zanahoria, ternera

**Tomatea, porrua, kalabazina, hegaztia**  
Tomate, puerro, calabacín, ave

**Kalabaza, leka, patata, txahalkia**  
Calabaza, vaina, patata, ternera

16-20

**Azenarioa, tomatea, porrua, hegaztia**  
Zanahoria, tomate, puerro, ave

**Kalabazina, kalabaza, leka, txahalkia**  
Calabacín, calabaza, vaina, ternera

**Patata, azenarioa, tomatea, hegaztia**  
Patata, zanahoria, tomate, ave

**Porrua, kalabazina, kalabaza, txahalkia**  
Puerro, calabacín, calabaza, ternera

**Leka, patata, azenarioa, hegaztia**  
Vaina, patata, zanahoria, ave

23-27

**Tomatea, porrua, kalabazina, txahalkia**  
Tomate, puerro, calabacín, ternera

**Kalabaza, leka, patata, hegaztia**  
Calabaza, vaina, patata, ave

**Azenarioa, tomatea, porrua, txahalkia**  
Zanahoria, tomate, puerro, ternera

**Kalabazina, kalabaza, leka, hegaztia**  
Calabacín, calabaza vaina, ave

**Patata, azenarioa, tomatea, txahalkia**  
Patata, zanahoria, tomate, ternera

30-31

**Porrua, kalabazina, kalabaza, hegaztia**  
Puerro, calabacín, calabaza, ave

**Leka, patata, azenarioa, txahalkia**  
Vaina, patata, zanahoria, ternera

**Tomatea, porrua, kalabazina, hegaztia**  
Tomate, puerro, calabacín, ave

**Kalabaza, leka, patata, txahalkia**  
Calabaza, vaina, patata, ternera

**Azenarioa, tomatea, porrua, hegaztia**  
Zanahoria, tomate, puerro, ave

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