

Martxoa / Marzo

Proteina pura 4 / Puré de proteína 4



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
1-3			Kalabaza, leka, patata, arraina Calabaza, vaina, patata, pescado	Azenarioa, tomatea, porrua, arroza-lekalea Zanahoria, tomate, puerro, arroz-legumbre	Kalabazina, kalabaza, leka, hegaztia Calabacín, calabaza vaina, ave
6-10	Patata, azenarioa, tomatea, txahalkia Patata, zanahoria, tomate, ternera	Porrua, kalabazina, kalabaza, pasta-lekalea Puerro, calabacín, calabaza, pasta-legumbre	Leka, patata, azenarioa, arraina Vaina, patata, zanahoria, pescado	Tomatea, porrua, kalabazina, arrautza Tomate, puerro, calabacín, huevo	Kalabaza, leka, patata, txahalkia Calabaza, vaina, patata, ternera
13-17	Azenarioa, tomatea, porrua, hegaztia Zanahoria, tomate, puerro, ave	Kalabazina, kalabaza, leka, txahalkia Calabacín, calabaza, vaina, ternera	Patata, azenarioa, tomatea, arrautza Patata, zanahoria, tomate, huevo	Porrua, kalabazina, kalabaza, arroza-lekalea Puerro, calabacín, calabaza, arroz-legumbre	Leka, patata, azenarioa, arraina Vaina, patata, zanahoria, pescado
20-24	Tomatea, porrua, kalabazina, txahalkia Tomate, puerro, calabacín, ternera	Kalabaza, leka, patata, arrautza Calabaza, vaina, patata, huevo	Azenarioa, tomatea, porrua, pasta-lekalea Zanahoria, tomate, puerro, pasta-legumbre	Kalabazina, kalabaza, leka, hegaztia Calabacín, calabaza vaina, ave	Patata, azenarioa, tomatea, arraina Patata, zanahoria, tomate, pescado
27-31	Porrua, kalabazina, kalabaza, hegaztia Puerro, calabacín, calabaza, ave	Leka, patata, azenarioa, arraina Vaina, patata, zanahoria, pescado	Tomatea, porrua, kalabazina, arrautza Tomate, puerro, calabacín, huevo	Kalabaza, leka, patata, txahalkia Calabaza, vaina, patata, ternera	Azenarioa, tomatea, porrua, pasta-lekalea Zanahoria, tomate, puerro, pasta-legumbre

Barazkiak aldatu daitezke tolerantziaren arabera eta aurretik eskatuta. Las verduras podrán cambiarse en función de la tolerancia, con previo aviso.

Eguneroko postrea: Azukretu gabeko jogurt naturala / Eguneroko askaria: Fruta natural txikituak
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)