

# Martxoa / Marzo

## Proteina purea 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

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

4-8

**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

11-15

**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

18-22

**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

25-27

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

**Leka, patata, azenarioa, arraina**  
Vaina, patata, zanahoria, pescado

**Tomatea, porrua, kalabazina, arrautza**  
Tomate, puerro, calabacín, huevo

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)