

HIRU HILEKO MENUA - MENÚ TRIMESTRAL

askóra

2018-2019
Udazkena - otoño



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



urria / octubre

ASTELEHENA / LUNES

1 Kal. 670 H.K. 72
Lip. 26 Prot. 37

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- Indioilar gisatua barazkiekin
- Pavo guisado con verduras
- Jogurta
- Yogur

8 Kal. 703 H.K. 89
Lip. 25 Prot. 30

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Urdaiazpiko tortilla entsaladaz
- Tortilla de jamón con ensalada
- Txokolate izozkia
- Helado de chocolate

15 Kal. 731 H.K. 80
Lip. 33 Prot. 29

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Txahal eskaloepa letxugarekin
- Escalope de ternera con lechuga
- Jogurta
- Yogur

22 Kal. 729 H.K. 80
Lip. 36 Prot. 22

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Pernil xerra txanpiekin
- Filete de pernil con champiñones
- Jogurta
- Yogur

29 Kal. 628 H.K. 70
Lip. 27 Prot. 27

- Azalorea olio erreaz
- Coliflor con refrito
- Oilasko gisatua
- Pollo guisado
- Jogurta
- Yogur

ASTEARTEA / MARTES

2 Kal. 613 H.K. 47
Lip. 36 Prot. 25

- Zerba eta azenario gisatuak
- Acelgas y zanahorias guisadas
- Patata tortilla letxugarekin
- Tortilla de patatas con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

9 Kal. 760 H.K. 77
Lip. 35 Prot. 35

- Makarroiak tomate eta gaztarekin
- Macarrones con tomate y queso
- Txerri solomoa txanpiñoiekin
- Lomo de cerdo con champis
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

16 Kal. 690 H.K. 66
Lip. 34 Prot. 29

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Txerri tunka gisatua barazkiekin
- Cabezada guisada con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

23 Kal. 625 H.K. 74
Lip. 27 Prot. 21

- Paella nahasia
- Paella mixta
- Bakailao irin-arrautzetan limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

30 Kal. 640 H.K. 51
Lip. 39 Prot. 23

- Kiribikiak tomatearekin
- Espirales con tomate
- Salchichas con puré de patatas
- Saltxitxak patata purearekin
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

3 Kal. 720 H.K. 87
Lip. 28 Prot. 32

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Melba labean txanpiñoi tipulaztatuz
- Melba al horno con champis encebollados
- Jogurta
- Yogur

10 Kal. 749 H.K. 60
Lip. 47 Prot. 22

- Azenario eta kalabaza purea
- Puré de zanahorias y calabaza
- Albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas en salsa española
- Jogurta
- Yogur

17 Kal. 720 H.K. 91
Lip. 30 Prot. 23

- Garbantzuk barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin
- Croquetas de jamón con ensalada
- Jogurta
- Yogur

24 Kal. 594 H.K. 48
Lip. 28 Prot. 38

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Patata tortilla tomate saltsan
- Tortilla de patatas en salsa de tomate
- Gazta irasagarrarekin
- Queso con membrillo

31 Kal. 665 H.K. 85
Lip. 23 Prot. 31

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Arrain freskoa (merkatuaren arabera)
- Pescado fresco (según mercado)
- Jogurta
- Yogur

OSTEGUNA / JUEVES

4 Kal. 668 H.K. 66
Lip. 28 Prot. 38

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Txerri tunka xerra piper saltsan
- Filete de cabezada en salsa de pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

11 Kal. 694 H.K. 88
Lip. 24 Prot. 30

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Bakailaoa irin-arrautzetan limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

18 Kal. 636 H.K. 58
Lip. 27 Prot. 40

- Kalabaza purea
- Puré de calabaza
- Oilasko izter errea txanpiñoiekin
- Muslo de pollo asado con champis
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

25 Kal. 713 H.K. 69
Lip. 35 Prot. 29

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Oilasko hego erreak entsaladaz
- Alas de pollo asadas con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OSTIRALA / VIERNES

5 Kal. 764 H.K. 79
Lip. 42 Prot. 19

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- San Jakoboak tomate entsaladaz
- San Jacobos con tomate rama
- Bainilazko natillak
- Natillas de vainilla

12

JAI EGUNA/
FESTIVO

19 Kal. 664 H.K. 64
Lip. 29 Prot. 37

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Legatza labean maionesarekin
- Merluza al horno con mahonesa
- Jogurta
- Yogur

26 Kal. 686 H.K. 67
Lip. 33 Prot. 31

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Palometa pikillo saltsan
- Palometa en salsa de piquillos
- Jogurta
- Yogur

OHARRA: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jardura fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. Nahi duenak, osoan programatuta dauden barazkiak, osoan hartu ditzake. *Zopa dagoen bakoitzean, entsalada egongo da aukeran. **NOTA:** Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, sexo y edad de cada uno. El que quiera, podrá tomar las verduras en textura puré. *Siempre que haya sopa habrá opción de ensalada.

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

askóra



azaroa / noviembre

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

5 Kal. 679 H.K. 71
Lip. 32 Prot. 28

- Porripatakat
- Puerros con patata
- Hamburgesa barazki saltsan
- Hamburguesas en salsa de verduras
-
- Jogurta
- Yogur

6 Kal. 719 H.K. 64
Lip. 36 Prot. 36

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Legatza labean maionesarekin
- Merluza al horno con mahonesa
-
- Melokotoia urazukretan
- Melocotón en almíbar

7 Kal. 605 H.K. 61
Lip. 24 Prot. 36

- Espaguetis con tomate
- Espagetiak tomatearekin
-
- Pernila xerra tomate eta letxugaz
- Filete de perril con tomate y lechuga
-
- Jogurta
- Yogur

8 Kal. 753 H.K. 91
Lip. 31 Prot. 26

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Oilasko izter errea dado patatekin
- Muslo de pollo asado y patata dado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

9 Kal. 669 H.K. 65
Lip. 28 Prot. 39

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Arrautzak bexamela eta entsaladarekin
- Huevos con bechamel y ensalada
-
- Jogurta
- Yogur

12 Kal. 670 H.K. 58
Lip. 28 Prot. 48

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera de fideos
-
- Indioilar gisatua barazkiekin
- Pavo guisado con verduras
- Jogurta
- Yogur

13 Kal. 631 H.K. 63
Lip. 33 Prot. 19

- Zerba gisatuak
- Acelgas guisadas
- Txahal xerra lorezain saltsan
- Filete de ternera a la jardinera
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

14 Kal. 617 H.K. 83
Lip. 18 Prot. 32

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Melba labean txanpiñoi tipulaztatuekin
- Mela al horno y champis encebollados
-
- Jogurta
- Yogur

15 Kal. 617 H.K. 56
Lip. 27 Prot. 38

- Babarrun gorriak okelarekin
- Alubias rojas con carnes
- Patata tortilla tomate saltsan
- Tortilla de patatas en salsa de tomate
-
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

16 Kal. 704 H.K. 60
Lip. 41 Prot. 14

- Lekak azenario eta olio errearekin
- Vainas con zanahoria y refrito de ajo
- San Jakoboak entsaladaz
- San Jacobos con ensalada
-
- Jogurta
- Yogur

19 Kal. 705 H.K. 71
Lip. 35 Prot. 26

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Hegaluze empanadillak entsaladaz
- Empanadillas de atún y ensalada
-
- Jogurta
- Yogur

20 Kal. 760 H.K. 70
Lip. 36 Prot. 38

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
-
- Txerri tunka xerra piperrekin
- Filete de cabezada con pimientos
-
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

21 Kal. 749 H.K. 60
Lip. 47 Prot. 22

- Azenario eta porru purea
- Puré de zanahorias y puerro
- Albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas en salsa española
-
- Gazta irasagarrarekin
- Queso con membrillo

22 Kal. 746 H.K. 63
Lip. 40 Prot. 34

- Patata gisatuak arrautza egosiaz
- Patatas guisadas con huevo cocido
-
- Legatza labean limoiarekin
- Merluza al horno con limón
-
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

23 Kal. 640 H.K. 49
Lip. 34 Prot. 31

- Larrak urdaiazpiko onduarekin
- Guisantes con jamón serrano
- Oilasko iztar errea dado patatekin
- Muslo de pollo con patata dado
- Jogurta
- Yogur

26 Kal. 803 H.K. 83
Lip. 43 Prot. 23

- Arroza tomateaz
- Arroz con tomate
- Saltxitxak letxugarekin
- Salchichas con lechuga
-
- Jogurta
- Yogur

27 Kal. 690 H.K. 59
Lip. 38 Prot. 29

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Txahalki gisatua barazkiekin
- Ternera guisada con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

28 Kal. 644 H.K. 70
Lip. 30 Prot. 25

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Tortilla frantsesa piper berdeekin
- Tortilla francesa con pimientos verdes
-
- Jogurta
- Yogur

29 Kal. 607 H.K. 52
Lip. 26 Prot. 30

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Oilasko izter errea txanpiñoekin
- Muslo de pollo asado con champisensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

30 Kal. 664 H.K. 64
Lip. 29 Prot. 37

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Legatza marinela saltsan
- Merluza a la marinera
-
- Bainilazko natillak
- Natillas de vainilla

OHARRA: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduera fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. Nahi duenak, osoan programatuta dauden barazkiak, osoan hartu ditzake. *Zopa dagoen bakoitzean, entsalada egongo da aukeran. **NOTA:** Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, sexo y edad de cada uno. El que quiera, podrá tomar las verduras en textura puré. *Siempre que haya sopa habrá opción de ensalada.

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

askóra



abendua / diciembre

ASTELEHENA / LUNES

3 Kal. 642 H.K. 90
Lip. 23 Prot. 18

- Lau barazkidun purea
- Puré de cuatro verduras
- Oilasko gisatua
- Pollo guisado
- Jogurta
- Yogur

10 Kal. 728 H.K. 84
Lip. 32 Prot. 27

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Patata tortilla letxugarekin
- Tortilla de patatas con lechuga
- Jogurta
- Yogur

17 Kal. 659 H.K. 69
Lip. 29 Prot. 31

- Porrupatakat
- Puerros con patata
- Txerri tunka gisatua barazkiekin
- Cabezada guisada con verduras
- Jogurta
- Yogur

ASTEARTEA / MARTES

4 Kal. 625 H.K. 74
Lip. 27 Prot. 21

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Bakailao irin-arrautzetan limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

11 Kal. 664 H.K. 48
Lip. 37 Prot. 34

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito de ajos
- Txerri xerra arrautzatzatua txanpiñoiekin
- Filete de cerdo rebozado con champis
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

18 Kal. 673 H.K. 58
Lip. 32 Prot. 38

- Garbantzauak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Legatza labean maionesarekin
- Merluza al horno con mahonesa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

5 Kal. 609 H.K. 50
Lip. 29 Prot. 39

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin
- Croquetas de jamón con ensalada
- Jogurta
- Yogur

12 Kal. 614 H.K. 74
Lip. 21 Prot. 32

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Legatza labean limoiarekin
- Merluza al horno con limón
- Jogurta
- Yogur

19 Kal. 716 H.K. 74
Lip. 31 Prot. 36

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

OSTEGUNA / JUEVES

6

JAI EGUNA/
FESTIVO

13 Kal. 739 H.K. 62
Lip. 34 Prot. 49

- Ilarrak urdaiazpiko onduarekin
- Guisantes con jamón serrano
- Oilasko izter errea txip patatekin
- Muslo de pollo asado con chips
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

20 MENU BEREZIA
MENU ESPECIAL

- Pasta aukeran
- Pasta al gusto
- San Jakoboak entsaladaz
- San Jacobos con ensalada
- Gozoa
- Repostería

OSTIRALA / VIERNES

7

ZUBIA/
PUENTE

14 Kal. 753 H.K. 91
Lip. 31 Prot. 26

- Paella nahasia
- Paella mixta
- Hamburgesa barazki saltsan
- Hamburguesa en salsa de verduras
- Jogurta
- Yogur

21

OHARRA: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduera fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. Nahi duenak, osoan programatuta dauden barazkiak, osoan hartu ditzake. *Zopa dagoen bakoitzean, entsalada egongo da aukeran. **NOTA:** Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, sexo y edad de cada uno. El que quiera, podrá tomar las verduras en textura puré. *Siempre que haya sopa habrá opción de ensalada.

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

askóra

colegio Sagrado Corazón de Bermeo (Kastexea)

Zuei arreta hobeago bat eskaintzeko gure arduran, menuaren informazioa egokitu dugu, jasanezintasunen bat edo janari-alegiaren bat izanez gero, jakin dezazuen jangelako menu nagusiko zein platerak dituzten maiztasun handieneko alergenok; zuretzat egokiagoa den aukera batekin ordezkatuko ditugu.

Egunero zerbitzatuko den plateraren izenaren ondoan izango dituzue, honako ikonoekin adierazita:

En nuestra preocupación por ofrecer un mejor cuidado, hemos adecuado la información del menú para que, en caso de que tengas alguna intolerancia o alergia alimentaria, podáis ver qué platos del menú principal del comedor contienen alguno de los alérgenos más frecuentes y que serán reemplazados por una alternativa más adecuada para ti.

Los encontraréis, representados con los siguientes iconos junto al nombre del plato que se servirá cada día:



GLUTENA
GLUTEN



ARRAUTZAK
HUEVOS



ARRAINA
PESCADO



MOLUSKUAK
MOLUSCOS



KRUSTAZEOAK
CRUSTÁCEOS



ESNEKIAK
LÁCTEOS



APIOA
APIO



SESAMO ALEAK
GRANOS
DE SESAMO



OSKOLDUN
FRUITUAK
FRUTOS
DE CÁSCARA



KAKAHUETEA
CACAHUETES



SOJA
SOJA



ESKUZURIAK
ALTRAMUCES



MOSTAZA
MOSTAZA



SUFRE DIOXIDO
ETA SULFITOAK
DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

AFARIARIENTZAKO AHOLKUAK / CONSEJOS PARA TUS CENAS

Día 1 Eguna	Día 2 Eguna	Día 3 Eguna	Día 4 Eguna	Día 5 Eguna	Día 6 Eguna	Día 7 Eguna
BAZKARIA / COMIDA						
- Pasta / Arroza - Arrautza - Fruta	- Barazkia - Txerrikoa - Esneki bat	- Lekaleak - Arrain zuria - Fruta	- Zopa - Haragi zuria - Esneki bat	- Patata - Txahalkia - Fruta	- Barazkia - Arrain urdina - Esneki bat	- Lekaleak - Arrautza - Fruta
- Pasta / Arroz - Huevo - Fruta	- Verduras - Cerdo - Postre lácteo	- Legumbre - Pescado blanco - Fruta	- Sopa - Carne blanca - Postre lácteo	- Patata - Ternera - Fruta	- Verdura - Pescado azul - Postre lácteo	- Legumbre - Huevo - Fruta
AFARIA / CENA						
- Barazkia - Haragi zuria - Esneki bat	- Patata - Arrain urdina - Fruta	- Barazkia - Txahalkia / Txerrikoa - Esneki bat	- Pasta / Arroza - Arrain zuria - Fruta	- Barazkia - Arrautza - Esneki bat	- Zopa - Haragi zuria - Fruta	- Barazkia - Arrain zuria - Esneki bat
- Verduras - Carne blanca - Postre lácteo	- Patata - Pescado azul - Fruta	- Verdura - Ternera - Postre lácteo	- Pasta / Arroz - Pescado blanco - Fruta	- Verdura - Huevo - Postre lácteo	- Sopa - Carne blanca - Fruta	- Verdura - Pescado blanco - Postre lácteo

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.

askora.com

Edificio Blanca Vinuesa.
c/ Portuetxe 16 (Of. 4)
20018 Donostia - San Sebastián (Gipuzkoa)
t 943 317 036 · f 943 217 242



Eta bizikletan mugitzen bagara?

Badakizu bizikletan ibiltzea, dibertigarria izateaz gain, alde batetik bestera mugitzeko modu jasangarrietako bat dela? Eta osasunerako ere ona dela kontuan hartzen badugu, bizikleta garraio bide ezin hobea da ibilbide laburrak egiteko familiarekin edo lagunekin

Bizikletan mugituz gero, adibidez, autoa erabili ordez, atmosferara ez dugu CO₂rik batera isurtzen. Izan ere, CO₂aren isurpenen ondorioz dago airea kutsatua. Gainera, errepideetan ez dugu hainbeste auto-pilaketa izango, eta, ondorioz, kaleko zarata gutxitzea lortuko dugu.

Eta zer esan daiteke zure osasunerako dituen onurei buruz? Eguneroko ohituretan ariketa bat sartzeko modu bat da, adibidez, norabait joan behar duzunean kirola egiteko aprobeztatzea, eta, ariketa hori beste ariketa batzuekin eta elikadura osasungarriarekin osatuta, osasuntsu eta sendo haziko zara.

Kontuz, baina: bizikletan ibiltzeko, segurtasun-neurri batzuk hartu behar dira. Lehenik eta behin, bizikleta egoera onean eduki behar da: gurpilen presioa egokia dela eta frenoak ondo daudela ziurtatu. Eta eskulekuan txirrina jarri, lehendik ez baldin baduzu; aurrean eta atzean argiak eduki behar dituzu, argi gutxi dagoenean zuk ikusi ahal izateko, baina baita beste ibilgailu batzuetan edo kalean oinez doazenean ere zu ikus zaitzaten. Gainera, ez jarri inoiz bizikleta batean kaskoa jantzi gabe. Hori oso garrantzitsua da! Arau horiek betez gero... Bidegorriak zain daukazu!

¿Y si nos movemos en bicicleta?

¿Sabes que andar en bici, además de ser divertido, es una de las formas más sostenibles de desplazarte? Y si a eso le sumamos que es bueno para tu salud... la bicicleta es el transporte perfecto para aquellos trayectos cortos con tu familia o amigos y amigas.

Al desplazarnos en bicicleta en vez de en otro tipo de vehículos como el coche, reducimos a cero las emisiones de CO₂ a la atmósfera, que son las culpables de que nuestro aire esté más contaminado. Además, en nuestras carreteras no habrá tanta congestión de coches y, por tanto, conseguiremos reducir el ruido de nuestras calles.

¿Y qué hay de los beneficios que tiene para tu salud? aprovechar los desplazamientos para hacer deporte es una gran manera de incluir en tus rutinas un ejercicio que, complementado con otros y una alimentación equilibrada, te hará crecer sano o sana y fuerte.

Pero ¡jaja!, para andar en bicicleta es muy importante tomar una serie de medidas de seguridad. La primera es tener la bicicleta a punto: asegurarte que la presión de las ruedas es adecuada y los frenos funcionan perfectamente. Tampoco te olvides de colocar un timbre en el manillar si no lo tienes ya y contar con luces delantera y trasera para que puedas ver cuando haya poca luz, pero también para que te vean quienes conducen otros vehículos o van caminando por la calle. Además, nunca te montes en la bicicleta sin ponerte antes el casco ¡Esto es muy importante! Si cumples todas estas sencillas normas... ¡Los bidegorris te esperan!

