



ur farrila / enero

ASTELEHENA / LUNES

1

URTEBERRIA/
AÑO NUEVO

8

-Barazkia + Txahalkia
-Verdura + Ternera
-Albondigak etxeko saltsan
-Albóndigas en salsa casera
-Jogurta
-Yogur

15

-Barazkia + Dilistak
-Verdura + Lentejas
-Kroketak
-Croquetas
-Jogurta
-Yogur

22

-Barazkia + Oilaskoa
-Verdura + Pollo
-Oilasko bularkia etxeko saltsan
-Pechuga de pollo en salsa casera
-Jogurta
-Yogur

29

-Barazkia + Txerrikia
-Verdura + Cerdo
-Txerri xerra saltsan
-Filete de cerdo en salsa
-Jogurta
-Yogur

ASTEARTEA / MARTES

2

-Barazkia + Txerrikia
-Verdura + Cerdo
-Txerriki gisatua
-Guiso de cerdo
-Jogurta
-Yogur

9

-Barazkia + Txerrikia
-Verdura + Cerdo
-Solomoa barrengorriekin
-Lomo con champiñones
-Jogurta
-Yogur

16

-Barazkia + Arraina
-Verdura + Pescado
-Bakailaoa irineztatua limoiarekin
-Bacalao rebozado con limón
-Jogurta
-Yogur

23

-Barazkia + Txahalkia
-Verdura + Ternera
-Patata tortilla
-Tortilla de patatas
-Jogurta
-Yogur

30

-Barazkia + Oilaskoa
-Verdura + Pollo
-Tortilla frantsesa
-Tortilla francesa
-Jogurta
-Yogur

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

3

-Barazkia + Txitxiriok
-Verdura + Garbanzo
-Tortilla frantsesa tomate saltsan
-Tortilla francesa con salsa de tomate
-Jogurta
-Yogur

10

-Barazkia + Babarruna
-Verdura + Alubia
-Oilasko bokaditoak
-Bocaditos de pollo
-Jogurta
-Yogur

17

-Barazkia + Oilaskoa
-Verdura + Pollo
-Oilasko iztar errea
-Muslo de pollo asado
-Jogurta
-Yogur

24

-Barazkia + Arraina
-Verdura + Pescado
-Melba etxeko saltsan
-Melva en salsa casera
-Jogurta
-Yogur

31

-Barazkia + Dilistak
-Verdura + Lentejas
-Oilasko iztarra patata frijiturekin
-Muslo de pollo con patatas fritas
-Jogurta
-Yogur

OSTEGUNA / JUEVES

4

-Barazkia + Indioilarra
-Verdura + Pavo
-Indioilar erregosia
-Pavo estofado
-Jogurta
-Yogur

11

-Barazkia + Arraina
-Verdura + Pescado
-Legatza irineztatua limoiarekin
-Merluza rebozada con limón
-Jogurta
-Yogur

18

-Barazkia + Txahalkia
-Verdura + Ternera
-Txahal biribilkia saltsan
-Redondo de ternera en salsa
-Jogurta
-Yogur

25

-Barazkia + Txahalkia
-Verdura + Ternera
-Hamburgesak lorezain saltsan
-Hamburguesas en salsa jardinera
-Jogurta
-Yogur

OSTIRALA / VIERNES

5

-Barazkia + Arraina
-Verdura + Pescado
-Legatza saltsan
-Merluza en salsa
-Jogurta
-Yogur

12

-Barazkia + Oilaskoa
-Verdura + Pollo
-Patata tortilla
-Tortilla de patatas
-Jogurta
-Yogur

19

-Barazkia + Babarruna
-Verdura + Alubia
-Kalabazin tortilla
-Tortilla de calabacín
-Jogurta
-Yogur

26

-Barazkia + Txitxiriok
-Verdura + Garbanzos
-Legatza arrautzetan limoiarekin
-Merluza en huevo con limón
-Jogurta
-Yogur





of s a i l a / f e b r e r o

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1

- Barazkia + Txahalkia
- Verdura + Ternera
- Albóndigas en salsa casera
- Jogurta
- Yogur

2

- Barazkia + Arraina
- Verdura + Pescado
- Legatza barazki saltsan
- Merluza en salsa de verduras
- Jogurta
- Yogur

3

- Barazkia + Txahalkia
- Verdura + Ternera
- Txahalki gisatua
- Ternera guisada
- Jogurta
- Yogur

4

- Barazkia + Arraina
- Verdura + Pescado
- Legatza barazki saltsan
- Merluza en salsa de verduras
- Jogurta
- Yogur

5

- Barazkia + Txahalkia
- Verdura + Ternera
- Albóndigas en salsa casera
- Jogurta
- Yogur

6

- Barazkia + Arraina
- Verdura + Pescado
- Bakailaoa erromatar eran
- Bacalao a la romana
- Jogurta
- Yogur

7

- Barazkia + Oilaskoa
- Verdura + Pollo
- Oilasko iztarra
- Muslo de pollo
- Jogurta
- Yogur

8

- Barazkia + Babarruna
- Verdura + Alubia
- Hegaluze tortilla
- Tortilla de atún
- Jogurta
- Yogur

9

- Barazkia + Txerrikoa
- Verdura + Cerdo
- Txerri pernila
- Pernil de cerdo
- Jogurta
- Yogur

12

- Barazkia + Dilistak
- Verdura + Lentejas
- Txahal xerra
- Filete de ternera
- Jogurta
- Yogur

13

- Barazkia + Txerrikoa
- Verdura + Cerdo
- Saltxitxak tomate saltsan
- Salchichas con salsa de tomate
- Jogurta
- Yogur

14

- Barazkia + Oilaskoa
- Verdura + Pollo
- Oilasko hego erreak
- Alas de pollo asadas
- Jogurta
- Yogur

15

- Barazkia + Arraina
- Verdura + Pescado
- Arrain fresko laberatu
- entsaladarekin
- Pescado fresco al horno con ensalada
- Jogurta
- Yogur

16

- Barazkia + Txerrikoa
- Verdura + Cerdo
- Patata tortilla
- Tortilla de patatas
- Jogurta
- Yogur

19

- Barazkia + Oilaskoa
- Verdura + Pollo
- Oilasko bularkia freskoa etxeko saltsan
- Pechuga de pollo en salsa casera
- Jogurta
- Yogur

20

- Barazkia + Babarruna
- Verdura + Alubia
- Urdaiaspiko tortilla
- Tortilla de jamón
- Jogurta
- Yogur

21

- Barazkia + Txahalkia
- Verdura + Ternera
- Hamburguesak lorezain saltsan
- Hamburguesas en salsa jardiñera
- Jogurta
- Yogur

22

- Barazkia + Arraina
- Verdura + Pescado
- Melba etxeko saltsan
- Melva en salsa casera
- Jogurta
- Yogur

23

- Barazkia + Txerrikoa
- Verdura + Cerdo
- Txerriki gisatua
- Guiso de cerdo
- Jogurta
- Yogur

26

- Barazkia + Dilistak
- Verdura + Lentejas
- Kalabazin tortilla
- Tortilla de calabacín
- Jogurta
- Yogur

27

- Barazkia + Arraina
- Verdura + Pescado
- Legatza irineztatua limoiaz
- Merluza rebozada y limón
- Jogurta
- Yogur

28

- Barazkia + Indioilarra
- Verdura + Pavo
- Indioilar gisatua
- Pavo guisado
- Jogurta
- Yogur

OHARRA: Pure menua, beltzez adierazten da eta eguneko barazki pure eta proteina gehitu batean oinarritzen da.
NOTA: El menú puré se señala en negrita y se basa en un puré de verduras del día con una proteína añadida.





martxoa / marzo

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

5

-Barazkia + Txahalkia
-Verdura + Ternera
-Albóndigas lorezain eran
-Albóndigas jardinera
-Jogurta
-Yogur

6

-Barazkia + Arraina
-Verdura + Pescado
-Bakailaoa tomate saltsan
-Bacalao en salsa de tomate
-Jogurta
-Yogur

7

-Barazkia + Oilaskoa
-Verdura + Pollo
-Oilasko iztar errea
-Muslo de pollo asado
-Jogurta
-Yogur

8

-Barazkia + Babarruna
-Verdura + Alubia
-Tortilla frantsesa
-Tortilla francesa
-Jogurta
-Yogur

9

-Barazkia + Arraina
-Verdura + Pescado
-Legatza irinezatua limoi saltsan
-Merluza rebozada al limón
-Jogurta
-Yogur

12

-Barazkia + Oilaskoa
-Verdura + Pollo
-Oilasko erregosia
-Pollo estofado
-Jogurta
-Yogur

13

-Barazkia + Txerrikoa
-Verdura + Cerdo
-Saltxitxak saltsan
-Salchichas en salsa
-Jogurta
-Yogur

14

-Barazkia + Arraina
-Verdura + Pescado
-Melba lorezain saltsan
-Melva en salsa jardinera
-Jogurta
-Yogur

15

-Barazkia + Txahalkia
-Verdura + Ternera
-Txahal gisatua
-Guiso de ternera
-Jogurta
-Yogur

16

-Barazkia + Txitxirioak
-Verdura + Garbanzo
-Urdaiazpiko tortilla
-Tortilla de jamón
-Jogurta
-Yogur

19

-Barazkia + Arraina
-Verdura + Pescado
-Legatza salta berdean
-Merluza en salsa verde
-Jogurta
-Yogur

20

-Barazkia + Txahalkia
-Verdura + Ternera
-Hamburgesak saltsan
-Hamburguesas en salsa
-Jogurta
-Yogur

21

-Barazkia + Babarruna
-Verdura + Alubia
-Oilasko hego laberatuak
-Alas de pollo asadas
-Jogurta
-Yogur

22

-Barazkia + Oilaskoa
-Verdura + Pollo
-Hegaluze tortilla
-Tortilla de atún
-Jogurta
-Yogur

23

-Barazkia + Dilistak
-Verdura + Lentejas
-Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak
-Libritos de jamón y queso
-Jogurta
-Yogur

26

-Barazkia + Txerrikoa
-Verdura + Cerdo
-Txerri tunka gisatua
-Cabezada de cerdo guisada
-Jogurta
-Yogur

27

-Barazkia + Babarruna
-Verdura + Alubia
-Oilasko bularki freskoa
-Pechuga de pollo fresca
-Jogurta
-Yogur

28

-Barazkia + Arraina
-Verdura + Pescado
-Legatza labean
-Merluza al horno
-Jogurta
-Yogur

29

OSTEGUN SANTUA/
JUEVES SANTO

30

OSTIRAL SANTUA/
VIERNES SANTO



colegio Sagrado Corazón de Bermeo (Kastetxea)

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 alergenokoak; 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 DIOXIDOA
ETA SULFITOAK
DÍOXIDO 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 etxetik 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)

† 943 317 036 · f 943 217 242



ASKORA forma parte de Gosasun



Euskadiko
Elikaduraren Clusterra
Cluster de Alimentación
de Euskadi



2016
Bikam
Asociación
Kantabriana
certificada de calidad
en la cocina tradicional



EMAKUNDE
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER