



urfarrila / enero

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

7

JAI EGUNA/
FESTIVO

1

URTEBERRIA/
AÑO NUEVO

2

JAI /
FIESTA

3

JAI /
FIESTA

4

JAI /
FIESTA

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

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

15 Kal. 715 H.K. 54
Lip. 40 Prot. 35

-Azalorea olio errearekin
-Coliflor con refrito de ajos
-Txerri tunka rebozatua txanpиеkin
-Cabezada de cedo rebozada champis
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

16 Kal. 773 H.K. 90
Lip. 24 Prot. 51

-Hiru deliziadun arroza
-Arroz tres delicias
-Bakailaoa bizkaitar eran
-Bacalao a la vizcaína
-Bainilazko natillak
-Natillas de vainilla

17 Kal. 709 H.K. 59
Lip. 28 Prot. 55

-Ilar purea
-Puré de guisantes
-Oilasko gisatua
-Pollo guisado
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

18 Kal. 601 H.K. 65
Lip. 27 Prot. 24

-Patata gisatuak
-Patatas guisadas
-Txahal eskaloepa piper saltsan
-Escalope de ternera empanado en salsa de pimientos
-Jogurta
-Yogur

21 Kal. 679 H.K. 48
Lip. 37 Prot. 38

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

22 Kal. 668 H.K. 59
Lip. 25 Prot. 51

-Dilista gisatuak
-Lentejas guisadas
-Oilasko hego errea letxugarekin
-Alas de pollo asadas con lechuga
*Contramuslo de pollo para peques
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

23 Kal. 719 H.K. 79
Lip. 31 Prot. 33

-Makarroiak karbonara
-Macarrones carbonara
-Legatza labean limoiarekin
-Merluza al horno con limón
-Jogurta
-Yogur

24 Kal. 697 H.K. 61
Lip. 40 Prot. 23

-Kalabazin purea
-Puré de calabacín
-Hamburguesak lorezain saltsan
-Hamburguesas en salsa jardinera
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

25 Kal. 808 H.K. 87
Lip. 39 Prot. 29

-Babarrun gorri gisatuak
-Alubias rojas guisadas
-Arrautza enpanatuak entsaladaz
-Huevos empanados y ensalada
-Jogurta
-Yogur

28 Kal. 664 H.K. 48
Lip. 37 Prot. 36

-Lekak patatekin
-Vainas con patatas
-Txerri pernila rebozatuta ehiztari saltsan
-Pernil de cerdo rebozado y salsa cazadora
-Jogurt
-Yogur

29 Kal. 677 H.K. 53
Lip. 29 Prot. 50

-Babarrun zuriak
-Alubias blancas
-Atuna tomate saltsan
-Atún en salsa de tomate
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

30 Kal. 644 H.K. 53
Lip. 27 Prot. 48

-Etzeko zopa fideoekin
-Sopa casera con fideos
-Indioilar gisatua
-Pavo guisado
-Gazta irasagarrekin
-Queso con membrillo

31 Kal. 788 H.K. 112
Lip. 30 Prot. 16

-Arroza tomatearekin
-Arroz con tomate
-San Jakoboak entsaladaz
-San jacobos con ensalada
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

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.

askóra

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



otsaila / febrero

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

4 Kal. 662 H.K. 78
Lip. 26 Prot. 28

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Tortilla frantsesa piperradaz
- Tortilla francesa con piperrada
- Jogurta
- Yogur

11 Kal. 744 H.K. 82
Lip. 33 Prot. 30

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Txerri tunka rebozatu piper berdeekin
- Cabezada de cerdo rebozada y pimiento verde
- Jogurta
- Yogur

18 Kal. 662 H.K. 44
Lip. 44 Prot. 24

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Hamburguesak lorezain saltsan
- Hamburguesas en salsa jardinera
- Jogurta
- Yogur

25 Kal. 662 H.K. 78
Lip. 26 Prot. 28

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Patata tortilla tomate saltsan
- Tortilla de patatas y salsa de tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

5 Kal. 744 H.K. 82
Lip. 33 Prot. 30

- Kiribilkiak napolitana eran
- Espirales a la napolitana
- Oilasko bularki freskoa rebozatu piper saltsan
- Pechuga fresca de pollo rebozada en salsa pimiento
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

12 Kal. 679 H.K. 48
Lip. 37 Prot. 38

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Txahalki gisatua barazkiekin
- Ternera guisada con verduras
- Melokotoia urazukretan
- Melocotón en almíbar

19 Kal. 683 H.K. 73
Lip. 25 Prot. 41

- Hiru deliziadun arrosa
- Arroz tres delicias
- Atuna tomate saltsan
- Atún en salsa de tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

26 Kal. 818 H.K. 108
Lip. 30 Prot. 27

- Fundazioaren eguna / Día de la fundación
- Kiribilkiak tomatearekin
 - Espirales con tomate
 - Oilasko maukak entsaladaz
 - Bocaditos de pollo con ensalada
 - Banillazko natillak
 - Natillas de vainilla

6 Kal. 739 H.K. 60
Lip. 46 Prot. 22

- Azenario purea
- Puré de zanahorias
- Albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas en salsa española
- Jogurta
- Yogur

13 Kal. 744 H.K. 84
Lip. 35 Prot. 24

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Patata tortilla entsaladaz
- Tortilla de patatas con ensalada
- Jogurta
- Yogur

20 Kal. 663 H.K. 75
Lip. 25 Prot. 34

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Indioilar gisatua
- Pavo guisado
- Jogurta
- Yogur

27 Kal. 693 H.K. 39
Lip. 40 Prot. 45

- Lekak urdaiazpiko onduaz
- Vainas con jamón curado
- Txerri tunka gisatua
- Cabezada de cerdo guisada
- Jogurta
- Yogur

7 Kal. 781 H.K. 92
Lip. 23 Prot. 51

- Arroza barazkiekin
- Arroz con verduras
- Bakailaoa tomate saltsan
- Bacalao en salsa de tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

14 Kal. 638 H.K. 48
Lip. 28 Prot. 48

- Zerba purea
- Puré de acelgas
- Oilasko errea letxugarekin
- Pollo asado con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

21 Kal. 787 H.K. 86
Lip. 37 Prot. 27

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Urdaiazpiko kroketak entsaladaz
- Croquetas de jamón con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

28 Kal. 670 H.K. 63
Lip. 26 Prot. 47

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Legatza labeen limoiaz
- Merluza al horno y limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

1 Kal. 654 H.K. 61
Lip. 33 Prot. 30

- Kalabaza purea
- Puré de calabaza
- Legatza rebozatu patatekin
- Merluza rebozada con patatas
- Jogurta
- Yogur

8 Kal. 713 H.K. 47
Lip. 48 Prot. 25

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito
- Saltxitxak etxeko patata purearekin
- Salchichas con puré casero de patata
- Jogurta
- Yogur

15 Kal. 655 H.K. 69
Lip. 25 Prot. 39

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Legatza labean patata egosiekin
- Merluza al horno con patatas asadas
- Jogurta
- Yogur

22 Kal. 669 H.K. 83
Lip. 26 Prot. 28

- Patata gisatuak
- Patatas guisadas
- Bakailao rebozatu limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
- 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.

askóra

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



martxoa / marzo

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

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

Astelehen inauteria / Lunes de carnaval
-Porruptatak
-Puerros con patata
-Txahalki gisatua barazkiekin
-Ternera guisada con verduras
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

5 Kal. 646 H.K. 72
Lip. 22 Prot. 40

Astearte inauteria / Martes de carnaval
-Espagetiak tomatearekin
-Espaguetis con tomate
-Oilasko hego errea letxugarekin
-Alas de pollo asadas con lechuga * Contramuslo de pollo para peques
-Edateko jogurt zaporeduna
-Yogur bebible de sabores

6 Kal. 846 H.K. 92
Lip. 42 Prot. 27

Haustrer Eguna / Miércoles de ceniza
-Garbantzuak barazkiekin
-Garbanzos con verduras
-Arrautza enpanatuak entsaladaz
-Huevos empanados y ensalada mixta
-Melokotoia urazukretan
-Melocotón en almíbar

7 Kal. 641 H.K. 59
Lip. 32 Prot. 28

-Kalabazin purea
-Puré de calabacín
-Txerri pernila txip patatekin
-Pernil de cerdo y patatas chip
-Jogurta
-Yogur

8 Kal. 666 H.K. 62
Lip. 22 Prot. 56

-Babarrun zuriak barazkiekin
-Alubias blancas con verduras
-Arrain freskoa labean limoiarekin
-Pescado fresco al horno con limón
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

11 Kal. 621 H.K. 50
Lip. 27 Prot. 46

-Zerba purea
-Puré de acelgas
-Indioilar gisatua
-Pavo guisado
-Jogurta
-Yogur

12 Kal. 675 H.K. 69
Lip. 34 Prot. 22

-Etxeko zopa fideoekin
-Sopa casera con fideos
-Patata tortilla entsaladaz
-Tortilla de patatas con ensalada
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

13 Kal. 736 H.K. 55
Lip. 47 Prot. 25

-Lekak azenario eta olio errearekin
-Vainas con zanahoria y refrito
-Albondigak espainiar saltsan
-Albóndigas en salsa española
-Jogurta
-Yogur

14 Kal. 764 H.K. 66
Lip. 41 Prot. 32

-Babarrun gorri gisatuak
-Alubias rojas guisadas
-Saltxitxak txanpiekin
-Salchichas con champis
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

15 Kal. 671 H.K. 85
Lip. 18 Prot. 43

-Arroza tomatearekin
-Arroz con tomate
-Legatza labean limoiarekin
-Merluza al horno con limón
-Jogurta
-Yogur

18
ZUBIA/
PUENTE

19
SAN JOSE/
SAN JOSÉ

20 Kal. 676 H.K. 72
Lip. 28 Prot. 35

-Dilistak barazkiekin
-Lentejas con verduras
-Txahal eskaloepa piperrekin
-Escalope de ternera con pimientos
-Jogurta
-Yogur

21 Kal. 685 H.K. 60
Lip. 29 Prot. 47

-Azenario eta porru purea
-Puré de zanahorias y puerro
-Oilasko errea letxugarekin
-Pollo asado con lechuga
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

22 Kal. 657 H.K. 77
Lip. 31 Prot. 19

-Patata gisatuak
-Patatas guisadas
-Tortilla frantsesa tomate saltsan
-Tortilla francesa en salsa de tomate
-Jogurta
-Yogur

25 Kal. 744 H.K. 82
Lip. 33 Prot. 30

-Kiribilkiak barazkiekin
-Espirales con verduras
-Txerri tunka rebozatuta piper berdeekin
-Cabezada de cerdo rebozado y pimiento verde
-Jogurta
-Yogur

26 Kal. 684 H.K. 54
Lip. 42 Prot. 23

-Kalabaza krema
-Crema de calabaza
-Hanburesak lorezain saltsan
-Hamburguesas en salsa jardinera
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporaladal

27 Kal. 711 H.K. 72
Lip. 28 Prot. 42

-Garbantzuak barazkiekin
-Garbanzos con verduras
-Hegazti burduntzia letxugaz
-Brocheta de ave con lechuga
-Jogurta
-Yogur

28 Kal. 671 H.K. 68
Lip. 33 Prot. 15

-Lekak patatekin
-Vainas con patatas
-San Jakoboak txanpiekin
-San Jacobos con champis
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

29 Kal. 670 H.K. 63
Lip. 26 Prot. 47

-Babarrun zuriak barazkiekin
-Alubias blancas con verduras
-Atuna tomatearekin
-Atún con tomate
-Jogurta
-Yogur

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.

askóra

EGUN BERDEETAN
EKOLOGIKOA ETA/EDO
BERTAKOIA JANGO DUGU.
LOS DÍAS VERDES
COMEMOS
Ecológico Y/o Local.

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 DIOXIDOA
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



Kaixo!

Ba al zenekien egunean zehar egiten dituzun gauzetako askok emaitza positiboa edo negatiboa dutela mundurako? Gure planetak milaka milioi urte ditu eta, hartaz disfrutatzen jarraitu nahi badugu, zaindu egin beharra daukagu. Horretarako, oso proposamen garrantzitsu bat egingo dizugu: ahalegin guztiak egitea hondakin gutxiago sortzeko. Lortzeko, jarrai itzazu aholku erraz-erraz hauek:

Ez bota janaririk: Janaria zaborretara botatzea jatekorik ez duten pertsonetik errespetuz ez jokatzeko da. Gainera, hori eginez zabor ugari sortzen da egunero, eta zabortegetan pilatu. Zer egin dezakezu? Jango duzuna baino ez zerbitzatu. Beti duzu aukera gehiago zerbitzatzeko, gosez gelditu bazara.

Ez gastatu alferrik ura: Gurean euri asko egiten badu ere, ondasun urria da ura eta arduraz erabili behar dugu, agortu ez dadin. Nola kontsumitu dezakezu ur gutxiago? Ez bete edalontziak goraino oso egarri ez bazara eta itxi txorrota eskuak edo hortzak garbitzen dituzun bitartean.

Behar duzuna bakarrik erabili: Luze hitz egin dugu birziklatzearen garrantziaz: oso garrantzitsua da birziklatzea! Baina zerbait are hobea egin dezakegu: gure hondakinak murriztu. Nola? Bada, esate baterako, bazkaltzean, hiru-ahoz zapi erabili ordez bakarra erabiltzen baduzu, bi aho-zapi zaborretara botatzea eta deskonposatzen urteak ematea saihestuko duzu.

Erraza da, ezta? Zure laguntzarekin, mundua askoz hobea izango da!

¡Hola!

¿Sabes que muchas de las cosas que haces a lo largo del día tienen un resultado positivo o negativo para el mundo? Nuestro planeta existe desde hace miles de millones de años y si queremos seguir disfrutando de él es muy importante que lo cuidemos. Para ello te vamos a proponer una cosa muy importante: reducir los residuos que generas todo lo que esté en tu mano. Para que lo consigas te damos algunos consejos muy fáciles de seguir:

No tires comida: Tirar comida a la basura además de ser una falta de respeto a otras personas que no tienen qué comer, genera toneladas de basura que se acumulan día tras día en los vertederos. ¿Qué puedes hacer? no te sirvas más comida de la que vayas a comer. Siempre te puedes servir más cuando hayas terminado si te has quedado con hambre.

No malgastes agua: Aunque aquí llueva mucho, el agua es un bien escaso del que debemos hacer un uso responsable para que no se acabe. ¿Cómo puedes reducir tu consumo de agua? no llenes los vasos hasta arriba si no tienes mucha sed y que cierres el grifo mientras te frotas las manos o cepillas los dientes.

Utiliza sólo lo necesario: Muchas veces hemos hablado de la importancia del reciclaje ¡Es muy importante que reciclemos! pero podemos hacer algo mejor aún: reducir nuestros residuos ¿Cómo? por ejemplo, cuando comes, si en vez de tres servilletas "sólo" utilizas una, evitarás que dos servilletas vayan a la basura y tarden años en descomponerse.

¿A que es sencillo? ¡con tu ayuda el mundo será mucho mejor!

