

HILEKO MENUA - MENÚ MENSUAL

askóra

2018

udazkena-otoño





ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

**3**

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Solomo freskoa letxuarekin
- Lomo fresco con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**4**

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas en salsa española
- Jogurta
- Yogur

**5**

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Patata tortilla tomate entsaladarekin
- Tortilla de patatas con tomate rama
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**6**

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Oilasko gistaua
- Pollo guisado
- Jogurta
- Yogur

**7**

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Bakailoa irin-arrautzetan limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**10**

- Barazki purea
- Puré de verduras
- Urdaiazpiko - gazta liburuxkak
- Libritos de jamón y queso
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**11**

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Legatza saltsa berdean
- Merluza en salsa verde
- Marrubi eta nata izozkia
- Helado de fresa y nata

**12**

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Oilasko izter errea txip patatekin
- Muslo de pollo asado con chips
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**13**

- Babarrun gorri gisatuak
- Alubias rojas guisadas
- Tortilla frantsesa txanpiñoekin
- Tortilla francesa con champis
- Jogurta
- Yogur

**14**

- Kiribilkiak barazki eta tomatearekin
- Espirales con verduras y tomate
- Melba Donostiarra saltsan
- Melva en salsa Donostiarra
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**17**

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Patata tortilla letxugarekin
- Tortilla de patatas con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**18**

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito de ajos
- Txerri xerra plantxan txanpiñoekin
- Filete de cerdo plancha y champis
- Jogurta
- Yogur

**19**

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Legatza labean piperradarekin
- Merluza al horno con piperrada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**20**

- Iarrak urdaiazpiko onduarekin
- Guisantes con jamón serrano
- Hegazi burrunzia labean txip patatekin
- Brocheta de ave al horno con piperrada
- Jogurta
- Yogur

**21**

- Paella mistoa (barazki eta hegazia)
- Paella mixta (verduras y ave)
- Hamburgesa barazki saltsan
- Hamburguesa en salsa de verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**24**

- Porrupatatak
- Puerros con patata
- Txahalki gisatua barazkiekin
- Ternera guisada con verduras
- Melokotoia urazukretan
- Melocotón en almíbar

**25**

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Legatza labean maion sarekin
- Merluza al horno con mahonesa
- Jogurta
- Yogur

**26**

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Oilasko urdaiazpikoak patata dadoekin
- Jamoncitos de pollo con patata dado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**27**

- Espagetiak tomatearekin
- Espaguetis con tomate
- Palometa piper saltsan
- Palometa en salsa de pimientos
- Jogurta
- Yogur

**28**

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Saltxitxa freskoak tomate entsaladarekin
- Salchichas frescas con ensalada de tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**OHARRA:** Osoan programatuta dauden barazkiak, purean eskeini ahal dira, aldez aurretik eskatuta. **NOTA:** Las verduras que están programadas en entero, se pueden ofrecer en puré con previo aviso.

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

askóra





ASTELEHENA / LUNES

**1**

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- Indioilar gisatua barazkiekin
- Pavo guisado con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**8**

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Oilasko maukak letxugaz
- Bocaditos de pollo con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**15**

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Solomo freskoa letxugarekin
- Lomo fresco con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**22**

- Lau barazkidun purea
- Puré de cuatro verduras
- Txerri tunka gisatua barazkiekin
- Cabezada guisada con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**29**

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Tortilla frantsesa entsaladarekin
- Tortilla francesa con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

ASTEARTEA / MARTES

**2**

- Zerba eta azenario purea
- Puré de acelgas y zanahoria
- Patata tortilla entsalada mistoarekin
- Tortilla de patatas con ensalada mixta
- Jogurta
- Yogur

**9**

- Makarroiak tomate eta gaztarekin
- Macarrones con tomate y queso
- Pernila txanpiñoiekin
- Pernil con champis
- Txokolate eta nata izozkia
- Helado de chocolate y nata

**16**

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Txahalki gisatua barazkiekin
- Ternera guisada con verduras
- Jogurta
- Yogur

**23**

- Oilaskodun paella
- Paella de pollo
- Bakailao irin-arrautzetan limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
- Jogurta
- Yogur

**30**

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito de ajos
- Saltxitxa freskoak patata purearekin
- Saltxitxak frescas con puré de patatas
- Jogurta
- Yogur

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

**3**

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Melba labeen txanpiñoi tipulaztatuz
- Melba al horno con champis encebollados
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**10**

- Azenario eta kalabaza purea
- Puré de zanahorias y calabaza
- Albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas en salsa española
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**17**

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Arrautza birrineztatuz piper berdeekin
- Huevos empanados con pimiento verde
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**24**

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Oilasko hegoak patata frijituekin
- Alas de pollo con patatas fritas
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**31**

- Kiribilkiak tomatearekin
- Espirales con tomate
- Arrain freskoa (merkatuaren arabera)
- Pescado fresco (según mercado)
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OSTEGUNA / JUEVES

**4**

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Txerri xerra piper saltsan
- Filete de cerdo en salsa de pimiento
- Jogurta
- Yogur

**11**

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Bakailaoa irin-arrautzetan limoiaz
- Bacalao rebozado con limón
- Jogurta
- Yogur

**18**

- Kalabaza eta laranja purea
- Puré de calabaza y naranja
- Oilasko izter errea txanpiñoiekin
- Muslo de pollo asado con champis
- Banilla natillak
- Natillas de vainilla

**25**

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Patata tortilla tomate saltsan
- Tortilla de patatas en salsa de tomate
- Jogurta
- Yogur

OSTIRALA / VIERNES

**5**

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- San Jakoboak tomate entsaladaz
- San Jacobos con tomate rama
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**12**

JAI EGUNA/  
FESTIVO

**19**

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Legatza saltsan
- Merluza en salsa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**26**

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Palometa pikillo saltsan
- Palometa en salsa de piquillos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**OHARRA:** Osoan programatuta dauden barazkiak, purean eskeini ahal dira, alde zurretik eskatuta. **NOTA:** Las verduras que están programadas en entero, se pueden ofrecer en puré con previo aviso.

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

askóra





ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

## 5

- Porrrupatak
- Puerros con patata
- Hamburguesa barazki saltsan
- Hamburguesa en salsa de verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 6

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Palometa piper saltsan
- Palometa en salsa de pimientos
- Marrubi eta nata izozkia
- Helado de fresa y nata

## 7

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

## 8

- Espaguetis con tomate
- Espagetiak tomatearekin
- Legatza labean maionesarekin
- Merluza al horno con mahonesa
- Jogurta
- Yogur

## 9

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Pernila bere zukuari tomate eta letxugaz
- Pernil en su jugo con tomate y lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 12

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera de fideos
- Indioilar gisatua barazkiekin
- Pavo guisado con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 13

- Zerba gisatuak
- Acelgas guisadas
- Patata tortilla letxuga eta artoaz
- Tortilla de patatas con lechuga y maíz
- Jogurta
- Yogur

## 14

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Melba labean txanpiñoi tipulaztatekin
- Melva al horno y champis encebollados
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 15

- Babarrun gorri gisatuak
- Alubias rojas guisadas
- Txahal biribilkia lorezain saltsan
- Redondo de ternera a la jardinera
- Jogurta
- Yogur

## 16

- Lekak azenario eta olio errearekin
- Vainas con zanahoria y refrito de ajo
- San Jakoboak tomate entsaladaz
- San Jacobos con tomate rama
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 19

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Hegaluze enpanadillak piperrekin
- Empanadillas de atún con pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 20

- Makarroiak tomate eta gaztarekin
- Macarrones con tomate y queso
- Txerri xerra bere zukuari letxugaz
- Filete de cerdo en su jugo y lechuga
- Jogurta
- Yogur

## 21

- Azenario eta porru purea
- Puré de zanahorias y puerro
- Albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas en salsa española
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 22

- Patata gisatuak arrautza egosiaz
- Patatas guisadas con huevo cocido
- Bakailao irin-arrautzetan limoiarekin
- Bacalao rebozado con limón
- Gazta irasagarrarekin
- Queso con membrillo

## 23

- Ilarrak urdaiazpiko onduarekin
- Guisantes con jamón serrano
- Oilasko urdaiazpikoak dado patatekin
- Jamoncitos de pollo con patata dado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 26

- Arroza barazkiekin
- Arroz con verduras
- Saltxiixa freskoak letxugarekin
- Salchichas frescas con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 27

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Txahalki gisatua barazkiekin
- Ternera guisada con verduras
- Jogurta
- Yogur

## 28

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Tortilla frantsesa piper berdeekin
- Tortilla francesa con pimientos verdes
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 29

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Oilasko izter errea txanpiñoekin
- Muslo de pollo asado con champis
- Jogurta
- Yogur

## 30

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Legatza marinela saltsan
- Merluza a la marinera
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**OHARRA:** Osoan programatuta dauden barazkiak, purean eskeini ahal dira, aldez aurretik eskatuta. **NOTA:** Las verduras que están programadas en entero, se pueden ofrecer en puré con previo aviso.



GLUTENA  
GLUTEN



ARRAUTZAK  
HUEVOS



ARRAINA  
PESCADO



MOLUSKUAK  
MOLUSCOS



KRUSTAZEOAK  
CRUSTÁCEOS



ESNEKIAK  
LÁCTEOS



APIOA  
APIO



SESAMO ALEAK  
GRANOS DE SESAMO



OSKOLDUN  
FRUTUAK  
FRUTOS DE CÁSCARA



KAKAHUETEAK  
CACAHUETES



SOJA  
SOJA



ESKURIARIK  
ALTRAMUCES



MOSTAZA  
MOSTAZA



SUFRE DIOXIDOA  
ETA SULFITOAK  
DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

askóra

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



# abendua / diciembre

ASTELEHENA / LUNES

3

- Lau barazkidun purea
- Puré de cuatro verduras
- Urdaiazpiko - gazta liburuxkak
- Libritos de jamón - queso
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

10

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Patata tortilla letxugarekin
- Tortilla de patatas con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

17

- Porrupatakak
- Puerros con patata
- Txahalki gisatua barazkiekin
- Ternera guisada con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

24

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- Oilasko gisatua barazkiekin
- Pollo guisado con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

31

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Oilasko maukak letxugaz
- Bocaditos de pollo con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

ASTEARTEA / MARTES

4

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Bakailao irin-arrautzetan limoiarekin
- Bacalao rebozado con limón
- Jogurta
- Yogur

11

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito de ajos
- Txerri xerra plantxan txanpiñoekin
- Filete de cerdo plancha con champis
- Jogurta
- Yogur

18

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Legatza labean maionesarekin
- Merluza al horno con mahonesa
- Jogurta
- Yogur

25

JAI EGUNA/  
FESTIVO

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

5

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Oilasko hego erreak patata frijituekin
- Alas de pollo asadas y patatas fritas
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

12

- Patatak errioxar erara
- Patatas a la riojana
- Legatza labean limoiarekin
- Merluza al horno con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

19

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Oilasko bularkia irin-arrautzetan dado patataz
- Pechuga de pollo rebozada y patata dado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

26

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Melba labean txanpiñoekin
- Melva al horno con champis
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

OSTEGUNA / JUEVES

6

JAI EGUNA/  
FESTIVO

13

- Ilarrak urdaiazpiko onduarekin
- Guisantes con jamón serrano
- Hegazti burrunzia labean txip patatekin
- Brocheta de ave al horno con piperrada
- Banilla natillak
- Natillas de vainilla

20

- Txitxirioak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Hegaluze enpanadillak piperrekin
- Empanadillas de atún con pimientos
- Jogurta
- Yogur

27

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Saltxitxak piper saltsan
- Salchichas en salsa de pimientos
- Jogurta
- Yogur

OSTIRALA / VIERNES

7

- Kiribilkiak barazki eta tomatearekin
- Espirales con verduras y tomate
- Melba Donostiarra saltsan
- Melba en salsa Donostiarra
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

14

- Barazkidun paella
- Paella de verduras
- Hamburgesa barazki saltsan
- Hamburguesa en salsa de verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

21

- Pasta aukeran
- Pasta al gusto
- Solomo freskoa letxugarekin
- Lomo fresco con lechuga
- Hostore-palmeratxoa
- Palmerita de hojaldré

28

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Patata tortilla letxugarekin
- Tortilla de patatas con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**OHARRA:** Osoan programatuta dauden barazkiak, purean eskeini ahal dira, aldez aurretik eskatuta. **NOTA:** Las verduras que están programadas en entero, se pueden ofrecer en puré con previo aviso.



askóra

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