

HILEKO MENUA - MENÚ MENSUAL

askóra

2018-2019

negua - inVierno





urfarrila / enero

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1

URTEBERRIA/
AÑO NUEVO

7

- Kiribilkiak bolognesa eran
- Espirales a la boloñesa
- Solomo freskoa bere zukuari
- Lomo fresco en su jugo
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

8

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas en salsa española
- Jogurt naturala lokala
- Yogur natural local

9

- Babarrun zuri gisatuak
- Alubias blancas guisadas
- Patata tortilla txanpiñoi saltsan
- Tortilla de patata y salsa de champis
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

10

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Legatza saltsa berdean
- Merluza en salsa verde
- Jogurta zaporeduna
- Yogur de sabores

11 BARAZKI LOKALA

- Barazki lokalen purea
- Puré de verduras locales
- Oilasko errea piperrekin
- Pollo guisado con pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

14

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Arrautza egosiak tomate saltsan
- Huevos cocidos en salsa de tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

15

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito de ajos
- Txerri giharra txanpiñoi saltsan
- Magro de cerdo y salsa de champis
- Jogurt naturala lokala
- Yogur natural local

16

- Patata gisatuak
- Patatas guisadas
- Arrain freskoa (merkatuaren arabera) labean bere zukuari
- Pescado fresco (según mercado) al horno en su jugo
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

17

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Oilasko bularkia bere zukuari
- Pechuga de pollo en su jugo
- Jogurta zaporeduna
- Yogur de sabores

18 BARAZKI LOKALA

- Barazki lokalen purea
- Puré de verduras locales
- Txahal biribilkia barazki saltsan
- Redondo de ternera en salsa de pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

21

- Porruptatak
- Puerros con patata
- Txerri tunka gisatuak
- Cabezada guisada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

22

- Garbantz gisatuak
- Garbanzos guisadas
- Patata tortilla letxugarekin
- Tortilla de patata y lechuga
- Jogurt naturala lokala
- Yogur natural local

23

- Makarroiak karbonara
- Macarrones carbonara
- Legatza labean limoiarekin
- Merluza al horno con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

24

- Babarrun gorri gisatuak
- Alubias rojas guisadas
- Oilasko bularkia bere zukuari
- Pechuga de pollo en su jugo
- Jogurta edateko zaporeduna
- Yogur bebible de sabores

25 BARAZKI LOKALA

- Barazki lokalen purea
- Puré de verduras locales
- Hamburgesak lorezain saltsan
- Hamburguesas en salsa jardinera
- Herriko sagar zukua
- Zumo de manzana local

28

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Arroza barazkiekin
- Arroz con verduras
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

29

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Oilasko bularkia txanpi saltsan
- Pechuga de pavo con salsa de champis
- Jogurt naturala lokala
- Yogur natural local

30

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

31

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- Solomoa plantxan entsaladaz
- Lomo a la plancha con ensalada
- Jogurta zaporeduna
- Yogur de sabores

PRESTATZEKO ERA: Rebozatu, epanatu eta prekozinatu guztiak sahiestuko dira; horren ordez, barazki saltsak eta labean prestatuko dira jakiak.

EGUN BERDEA: Dilista elikagai proteikoa izatean, bigarren plater bezela eskeini behar da; baino jankideek dilistak jaten dituztela ziurtatzeko era honetara antolatzen dugu egun berdeko menuaren ordena.

ARRAIN FRESKOA: Hilean behin, kantauri itsasoko arrain freskoa egongo da ikastolako jangelan. Merkatuaren arabera, hornitzaileak arrain bat edo bestea eskeiniko dio ikastolari.

JOGURT LOKALA: Astean behin, jogurt lokal naturala egongo da postre bezela. Jogurta azukretu gabea da, baino denen gustokoa izan dadin, sukaldean azukre pittin bat gehitzen zaio.

SAGAR ZUKU LOKALA: Hilean behin, herriko sagar zukua egongo da postre bezela.

SAGAR LOKALA: Herriko sagar hornitzaileak, sagarrak eskeiniko dizkigu, jangela guztia hornitzeko sagarrak ditueneko.

KIWIAK: Herriko Kiwi hornitzaileak, aukera duenero eta sasoiaren arabera, kiwiak hornituko ditu jangelarentzat.

PASTA: Nekazaritza ekologikotik datozen makarroi, kiribilki eta fideoak prestatzen dira ikastolako jangela (gari gogor semola da osagai bakarra).

BARAZKI LOKALA: Nekazaritza lokalek datozen barazkiak erabiliko dira. Jangela guztia hornitzeko aukera ez duenez, purean prestatzen dira barazki hauek.

INDABAK: Nekazaritza lokalek datozen indabak erabiliko dira, hornitzaileak aukera duenero

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

askóra





otsaila / febrero

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

4

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Tortilla frantsesa piperradaz
- Tortilla francesa con piperrada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

5

- Kiribilkiak napolitana eran
- Espirales a la napolitana
- Oilasko errea letxugaz
- Pollo asado con lechuga
- Jogurt naturala lokala
- Yogur natural local

6

- Barazki menestra
- Menestra de verduras
- Saltxitxa freskoak patata purearekin
- Salchichas frescas con puré de patatas
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

7

- Arroza barazkiekin
- Arroz con verduras
- Bakailaoa ajoarriero eran
- Bacalao al ajoarriero
- Jogurta edateko zaporeduna
- Yogur bebible de sabores

8 BARAZKI LOKALEN EGUNA

- Barazki lokalen purea
- Puré de verduras locales
- Legatza labean maionesarekin
- Merluza al horno con mahonesa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

11

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Txahalki gisatua barazkiekin
- Ternera guisada con verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

12

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Txerri giharra piper berdeekin
- Magro de cerdo y pimienta verde
- Jogurt naturala lokala
- Yogur natural local

13

- Garbantzuk barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Legatza labean patata erreekin
- Merluza al horno con patata asada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

14 BARAZKI LOKALEN EGUNA

- Barazki lokalen purea
- Puré de verduras locale
- Oilaskoa lorezain eran
- Pollo a la jardinera
- Jogurta zaporeduna
- Yogur de sabores

15 EGUN BERDEA

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Arroza barazkiekin
- Arroz con verduras
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

18

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Indioilar gisatua
- Pavo guisado
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

19

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Hegaluzea ajoarriero eran
- Bonito al ajoarriero
- Jogurt naturala lokala
- Yogur natural local

20

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

21 BARAZKI LOKALEN EGUNA

- Barazki lokalen purea
- Puré de verduras locales
- Hamburgesak lorezain saltsan
- Hamburguesas en salsa jardinera
- Jogurta zaporeduna
- Yogur de sabores

22

- Patata gisatuak
- Patatas guisadas
- Arrain freskoa (merkatuaren arabera) labean bere zukuak
- Pescado fresco (según mercado) al horno en su jugo
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

25

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Patata tortilla tomate saltsan
- Tortilla de patatas y salsa de tomate
- Herriko sagar zukua
- Zum de manzana local

26

- Azalorea urdaiazpiko onduaz
- Coliflor con jamón curado
- Txerri tunka gisatua
- Cabezada de cerdo guisada
- Jogurt naturala lokala
- Yogur natural local

27

- Kiribilkiak tomatearekin
- Espirales con tomate
- Legatza labean limoiaz
- Merluza al horno y limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

28

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Oilasko bularkia entsaladaz
- Pechuga de pollo con ensalada
- Jogurta edateko zaporeduna
- Yogur bebible de sabores

PRESTATZEKO ERA: Rebozatu, epanatu eta prekozinatu guztiak sahiestuko dira; horren ordez, barazki saltsak eta labean prestatuko dira jakiak.

EGUN BERDEA: Dilista elikagai proteikoak izatean, bigarren plater bezela eskeini behar da; baino jankideek dilistak jaten dituztela ziurtatzeko era honetara antolatzen dugu egun berdeko menuaren ordena.

ARRAIN FRESKOA: Hilean behin, kantauri itsasoko arrain freskoa egongo da ikastolako jangelan. Merkatuaren arabera, hornitzaileak arrain bat edo bestea eskeiniko dio ikastolari.

JOGURT LOKALA: Astean behin, jogurt lokal naturala egongo da postre bezela. Jogurta azukretu gabea da, baino denen gustokoa izan dadin, sukaldean azukre pittin bat gehitzen zai.

SAGAR ZUKU LOKALA: Hilean behin, herriko sagar zukua egongo da postre bezela.

SAGAR LOKALA: Herriko sagar hornitzaileak, sagarrak eskeiniko dizkigu, jangela guztia hornitzeko sagarrak ditueneko.

KIWIAK: Herriko Kiwi hornitzaileak, aukera duenero eta sasoiaren arabera, kiwiak hornituko ditu jangelarentzat.

PASTA: Nekazaritza ekologikotik datozen makarroi, kiribilki eta fideoak prestatzen dira ikastolako jangela (gari gogor semola da osagai bakarra).

BARAZKI LOKALA: Nekazaritza lokalek datozen barazkiak erabiliko dira. Jangela guztia hornitzeko aukera ez duenez, purean prestatzen dira barazki hauek.

INDABAK: Nekazaritza lokalek datozen indabak erabiliko dira, hornitzaileak aukera duenero

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

askóra





martxoa / marzo

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

4 Astelehen inauteria
Lunes de carnaval

- Porrupatakat
- Puerros con patata
- Txahalki gisatua barazkiekin
- Ternera guisada con verdura
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

5 Astearte inauteria
Martes de carnaval

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con patata
- Oilasko bularkia letxugarekin
- Pechuga de pollo con lechuga
- Jogurt naturala
- Yogur natural

6 Hausterre Eguna
Miércoles de ceniza

- Garbanzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Bakailaoa labean maionesaz
- Bacalao al horno con mahonesa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

7

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Txerri giharra berenjena potxatuarekin
- Magro de cerdo y berenjena pochada
- Jogurt naturala lokala
- Yogur natural local

8 BARAZKI
LOKALEN EGUNA

- Barazki lokalen purea
- Puré de verduras locales
- Txerri solomoa txanpi saltsan
- Lomo de cerdo en salsa de champis
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

11

- Arroza barazkiekin
- Arroz con verduras
- Oilasko bularki freskoa piperrekin
- Pechuga fresca de pollo con pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

12

- Babarrun gorri gisatuak
- Alubias rojas guisadas
- Legatza labean limoiarekin
- Merluza al horno con limón
- Jogurt naturala lokala
- Yogur natural local

13

- Lekak azenario eta olio errearekin
- Vainas con zanahoria y refrito
- Solomo freskoa txanpiekin
- Lomo fresco con champis
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

14

- Etxeko fideo zopa
- Sopa casera de fideos
- Albondigak espainiar saltsan
- Albóndigas en salsa española
- Jogurt zaporeduna
- Yogur de sabores

15 BARAZKI
LOKALEN EGUNA

- Barazki lokalen purea
- Puré de verduras locales
- Patata tortilla entsaladaz
- Tortilla de patatas con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

18
ZUBIA
PUENTE

19
SAN JOSE
SAN JOSÉ

20

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Txahal biribilkia barazki saltsan
- Redondo de ternera en salsa de verduras
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

21 BARAZKI
LOKALEN EGUNA

- Barazki lokalen purea
- Puré de verduras locales
- Oilasko gisatua
- Pollo guisado
- Jogurt zaporeduna
- Yogur de sabores

22

- Patata gisatuak
- Patatas guisadas
- Arrain freskoa (merkatuaren arabera) labean bere zukuak
- Pescado fresco (según mercado) al horno en su jugo
- Herriko sagar zukua
- Zumo de manzana local

25

- Kiribilkiak barazkiekin
- Espirales con verduras
- Txerri giharra piper berdeekin
- Magro de cerdo y pimiento verde
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

26

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Oilasko errea entsaladaz
- Pollo asado con ensalada
- Jogurt naturala lokala
- Yogur natural local

27 EGUN BERDEA

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Arroza barazkiekin
- Arroz con verduras
- Sasoiko fruta zitrikoa
- Fruta cítrica de temporada

28 BARAZKI
LOKALEN EGUNA

- Barazki lokalen purea
- Puré de verduras locales
- Hamburgesak lorezain saltsan
- Hamburguesas en salsa jardinera
- Jogurta edateko zaporeduna
- Yogur bebible de sabores

29

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Hegaluzea ajoarriero eran
- Bonito al ajoarriero
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

PRESTATZEKO ERA: Rebozatu, epanatu eta prekozinatu guztiak sahiestuko dira; horren ordez, barazki saltsak eta labean prestatuko dira jakiak.

EGUN BERDEA: Dilista elikagai proteikoa izatean, bigarren plater bezela eskeini behar da; baino jankideek dilistak jaten dituztela ziurtatzeko era honetara antolatzen dugu egun berdeko menuaren ordena.

ARRAIN FRESKOA: Hilean behin, kantauri itsasoko arrain freskoa egongo da ikastolako jangelan. Merkatuaren arabera, hornitzaileak arrain bat edo bestea eskeiniko dio ikastolari.

JOGURT LOKALA: Astean behin, jogurt lokal naturala egongo da postre bezela. Jogurta azukretu gabea da, baino denen gustokoa izan dadin, sukaldean azukre pittin bat gehitzen zaio.

SAGAR ZUKU LOKALA: Hilean behin, herriko sagar zukua egongo da postre bezela.

SAGAR LOKALA: Herriko sagar hornitzaileak, sagarrak eskeiniko dizkigu, jangela guztia hornitzeko sagarrak dituenoro.

KIWIAK: Herriko Kiwi hornitzaileak, aukera duenero eta sasoiaren arabera, kiwiak hornituko ditu jangelarentzat.

PASTA: Nekazaritza ekologikotik datozen makarroi, kiribilki eta fideoak prestatzen dira ikastolako jangela (gari gogor semola da osagai bakarra).

BARAZKI LOKALA: Nekazaritza lokalek datozen barazkiak erabiliko dira. Jangela guztia hornitzeko aukera ez duenez, purean prestatzen dira barazki hauek.

INDABAK: Nekazaritza lokalek datozen indabak erabiliko dira, hornitzaileak aukera duenero

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

askóra

