

Mahi-Mahi[®]
by askóra

2018-2019 Negua - Invierno



Zornotzako Andramari ikastola

Urtarrila/Enero



astelehena / lunes

asteartea / martes

asteazkena / miércoles

osteguna / jueves

ostirala / viernes

7 Kal. 786 H.K. 83
Lip. 37 Prot. 32

- Kiribilkiak bolognesa eran
- Espirales a la boloñesa
- Solomo freskoa letxugarekin
- Lomo fresco con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Arrautza enpanatuak entsaladaz
- Huevos empanados y ensalada mixta
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

21 Kal. 668 H.K. 68
Lip. 31 Prot. 30

- Porrupatatak
- Puerros con patata
- Txerri tunka gisatua
- Cabezada guisada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

28 EGUN BERDEA

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

1

URTEBERRIA/
AÑO NUEVO

8 Kal. 670 H.K. 30
Lip. 50 Prot. 26

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

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

- 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

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

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

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

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

2

JAI /
FIESTA

9 Kal. 684 H.K. 84
Lip. 25 Prot. 29

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

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

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

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

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

3

JAI /
FIESTA

10 MAHIMAHI MENUA

- Gaztadun risottoa
- Rissoto de queso
- Hegaluze kaneloiak pikillo saltsan
- Canelones de atún en salsa piquillo
- Jogurta zaporeduna
- Yogur de sabores

17 MAHIMAHI MENUA

- Alemaniar patata entsalada
- Ensalada de patatas alemana
- Oilasko takoak limoi eta zilandro zukuaz
- Tacos de pollo al jugo de limón y cilantro
- Jogurta zaporeduna
- Yogur de sabores

24 MAHIMAHI MENUA

- Azuki erregosiak batata eta kalabazarekin
- Azukis estofados con calabaza y boniato
- Arrautza egosiak pesto saltsan
- Huevos cocidos con salsa pesto
- Jogurta edateko zaporeduna
- Yogur bebible de sabores

31 MAHIMAHI MENUA

- Ramen zopa
- Sopa de ramen
- San Jakoboa entsaladaz
- San jacobos con ensalada
- Jogurta zaporeduna
- Yogur de sabores

4

JAI /
FIESTA

11 BARAZKI LOKALEN EGUNA

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

18 BARAZKI LOKALEN EGUNA

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

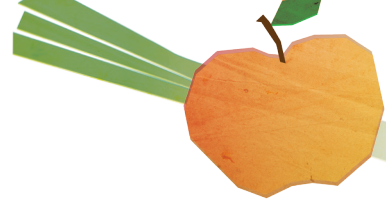
25 BARAZKI LOKALEN EGUNA

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



Zornotzako Andramari ikastola

Otsaila/Febrero



astelehena / lunes

asteartea / martes

asteazkena / miércoles osteguna / jueves

ostirala / viernes

4 Kal. 722 H.K. 81
Lip. 23 Prot. 47

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

5 Kal. 662 H.K. 73
Lip. 29 Prot. 27

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

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

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

7 MAHIMAHI MENUA

- Arroz basatia barazkiekin
- Arroz salvaje con verduras
- Bakailao gainerrea maionesarekin
- Bacalao gratinado con mayonesa
-
- Jogurta edateko zaporeduna
- Yogur bebible de sabores
-

8 BARAZKI LOKALEN EGUNA

- Barazki lokalen purea
- Puré de verduras locales
- Legatza rebozatuta maionesarekin
- Merluza rebozada con mahonesa
-
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

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

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

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

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

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

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

14 MAHIMAHI MENUA

- Etxeko barazki lokalen pastela labean
- Pastel casero de verduras locales al horno
-
- Oilasko gisatua mandarina erredukzioan
- Pollo guisado con reducción de mandarina
- Jogurta zaporeduna
- Yogur de sabores
-

15 EGUN BERDEA

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

18 Kal. 663 H.K. 75
Lip. 25 Prot. 24

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

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

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

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

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

21 MAHIMAHI MENUA

- Babarrunak barazki lokal eta jengibrearekin
- Alubias con verduras locales y jengibre
- Hanburesak lorezain saltsan
- Hamburguesas en salsa jardinera
-
- Jogurta zaporeduna
- Yogur de sabores
-

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

- 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 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
-
- Herriko sagar zukua
- Zumo de manzana local

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

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

27 Kal. 665 H.K. 80
Lip. 19 Prot. 46

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

28 MAHIMAHI MENUA

- Babarrun krema endibi makiltxoekin
- Crema de alubias y bastoncitos de endivias
- Etxeko oilasko maukak paprikaz
- Bocaditos de pollo caseros con paprica
-
- Jogurta edateko zaporeduna
- Yogur bebible de sabores
-

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

Zornotzako Andramari ikastola

Martxoa/Marzo



astelehena / lunes

asteartea / martes

asteazkena / miércoles

osteguna / jueves

ostirala / viernes

4

ASTELEHEN INAUTERIA/
LUNES DE CARNAVAL

5

ASTEARTE INAUTERIA/
MARTES DE CARNAVAL

6

HAUSTERRE EGUNA/
MIÉRCOLES DE CENIZA

7 MAHIMAHÍ MENUA

Etxeko kalabazin quiche-a
Quiche casero de calabacin

Txerri pernila labean berenjena potxatuarekin
Pernil de cerdo asado y berenjenas pochadas
Jogurt zaporeduna
Yogur de sabores

1 LOKALEN EGUNA

-Barazki lokalen purea
-Puré de verduras locales
-Urdaiazpiko eta gazta pizza
-Pizza de jamón y queso
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada

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

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

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

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

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

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

14 MAHIMAHÍ MENUA

Babarrun zuri entsalada cherry tomateekin
Ensalada de alubias blancas con tomates cherry
Solomo entxilatua
Lomo enchilado
Jogurt zaporeduna
Yogur de sabores

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

-Babarrun zuriak barazkiekin
-Alubias blancas con verduras
-Arrautza enpanatuak entsaladaz
-Huevos empanados y ensalada mixta
-Sasoiko fruta
-Fruta de temporada variada

18

ZUBIA/
PUENTE

19

SAN JOSE/
SAN JOSÉ

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

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

21 MAHIMAHÍ MENUA

Kinoa barazki lokalekin
Quinoa con verduras locales
Oilasko izter gazi-geza
Muslo de pollo agridulce
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

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

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

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

-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 MAHIMAHÍ MENUA

Barazki lokalen budina
Pudin de verduras locales
Hamburgesak lorezain saltsan
Hamburguesas en salsa jardinera
Jogurta edateko zaporeduna
Yogur bebible de sabores

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

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

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

askóra



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 pertsonetikiko errespetuz ez jokatzeko da. Gainera, hori eginez zabor ugari sortzen da egunero, eta zabortegietan 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 deskomposatzen 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 frota 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!



Zornotzako Andramari Ikastola



EGUN BERDEA: Dilista elikagai proteikoak izatean, bigarren plater bezela eskeini behar da; baina 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 eskeinin dio ikastolari.

JOGURT LOKALA: Astean behin, jogurt lokal naturala egongo da postre bezela. Jogurta azukretu gabea da, baina 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 lokaletik datozen barazkiak erabiliko dira. Jangela guztia hornitzeko



**Glutena
Gluten**



**Arrautzak
Huevos**



**Arraina
Pescado**



**Moluskuak
Moluscos**



**Krustazeoak
Crustáceos**



**Esnekiak
Lácteos**



**Apioa
Apio**



**Sesamo aleak
Granos de
sesamo**



**Oskoldun
fruituak
Frutos de
cáscara**



**Kakahueteak
Cacahuetes**



**Soja
Soja**



**Eskuzuriak
Altramuces**



**Mostaza
Mostaza**



**Sufre dioidoa 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 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



Cluster de Alimentación de Euskadi

