URTEKO MENUA - MENÚ ANUAL

askóra

AZAROA/NOVIEMBRE

Proteina purea 4 / Puré de proteína 4

Sukaldean, egunero prestatzen dira pureak produktu ekologiko edo/eta bertakoak erabiliz (sasoian dauden produktuen arabera).
En la cocina se preparan diariamente purés utilizando productos ecológicos y/o locales (siempre que la estacionalidad lo permita).

Leka
Vaina

Azenarioa
Zanahoria

Porrua
Puerro

Patata
Patata

Kalabaza
Calabaza

Kalabazina
Calabacín

Txahalkia
Ternera

Hegaztia
Ave

Arrain zuria
Pescado blanco

Gorringoa
Yema

Arroza / Pasta
Arroz / Pasta

Lekalea
Legumbre

	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Ateazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes
2-6	**Porrua, patata, azenarioa, kalabaza, hegaztia** Puerro, patata, zanahoria, calabaza, ave	**Porrua, patata, azenarioa, kalabazina, txahalkia** Puerro, patata, zanahoria, calabacín, ternera	**Porrua, patata, azenarioa, leka, hegaztia, arrain zuria** Puerro, patata, zanahoria, vaina, pescado blanco	**Porrua, patata, azenarioa, kalabaza, txahalkia, pasta-lekale** Puerro, patata, zanahoria, calabaza, pasta-legumbre	**Porrua, patata, azenarioa, kalabazina, hegaztia, arrautza** Puerro, patata, zanahoria, calabacín, huevo
9-13	**Porrua, patata, azenarioa, kalabaza, hegaztia** Puerro, patata, zanahoria, calabaza, ave	**Porrua, patata, azenarioa, kalabazina, txahalkia** Puerro, patata, zanahoria, calabacín, ternera	**Porrua, patata, azenarioa, leka, hegaztia, arrain zuria** Puerro, patata, zanahoria, vaina, pescado blanco	**Porrua, patata, azenarioa, kalabaza, txahalkia, pasta-lekale** Puerro, patata, zanahoria, calabaza, pasta-legumbre	**Porrua, patata, azenarioa, kalabazina, hegaztia, arrautza** Puerro, patata, zanahoria, calabacín, huevo
16-20	**Porrua, patata, azenarioa, kalabaza, hegaztia** Puerro, patata, zanahoria, calabaza, ave	**Porrua, patata, azenarioa, kalabazina, txahalkia** Puerro, patata, zanahoria, calabacín, ternera	**Porrua, patata, azenarioa, leka, hegaztia, arrain zuria** Puerro, patata, zanahoria, vaina, pescado blanco	**Porrua, patata, azenarioa, kalabaza, txahalkia, pasta-lekale** Puerro, patata, zanahoria, calabaza, pasta-legumbre	**Porrua, patata, azenarioa, kalabazina, hegaztia, arrautza** Puerro, patata, zanahoria, calabacín, huevo
23-27	**Porrua, patata, azenarioa, kalabaza, hegaztia** Puerro, patata, zanahoria, calabaza, ave	**Porrua, patata, azenarioa, kalabazina, txahalkia** Puerro, patata, zanahoria, calabacín, ternera	**Porrua, patata, azenarioa, leka, hegaztia, arrain zuria** Puerro, patata, zanahoria, vaina, pescado blanco	**Porrua, patata, azenarioa, kalabaza, txahalkia, pasta-lekale** Puerro, patata, zanahoria, calabaza, pasta-legumbre	**Porrua, patata, azenarioa, kalabazina, hegaztia, arrautza** Puerro, patata, zanahoria, calabacín, huevo
30	**Porrua, patata, azenarioa, kalabaza, hegaztia** Puerro, patata, zanahoria, calabaza, ave				

Barazkiak aldatu daitezke tolerantziaren arabera eta aurretik eskatuta. Las verduras podrán cambiarse en función de la tolerancia, con previo aviso.

Eguneroko postrea: Azukretu gabeko jogurt naturala / Eguneroko askaria: Fruta natural txikituak
Postre diario: Yogur natural no azucarado / Merienda diaria: Frutas naturales trituradas

ponemos el Sexto Sentido

askóra
askora.com • t 943 317 036 • f 943 217 242
Edificio Blanca Vinuesa. c/Portuetxe 16 (Of. 4) • 20018 Donostia - San Sebastián (Gipuzkoa)