

**Mahi-Mahi**<sup>®</sup>  
by askóra

# 2018-2019 Udaberria - Primavera



# Orioko ikastola

# Apirila/Abril



astelehena / lunes

asteartea / martes

asteazkena / miércoles

osteguna / jueves

ostirala / viernes

**1** Kal. 816 H.K. 48  
Lip. 59 Prot. 25

- Lekak olio errearekin
- Vainas con refrito
- Albondigak espaniar saltsan
- Albóndigas en salsa española
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**2** Kal. 613 H.K. 66  
Lip. 22 Prot. 38

- Babarrun txuriak barazkiekin
- Alubias blancas con verduras
- Legatza rebozatu limoiarekin
- Merluza rebozada con limón
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**3** Kal. 659 H.K. 59  
Lip. 29 Prot. 39

- Kalabaza purea
- Puré de calabaza
- Oilasko izter errea tomate xaflatua
- Muslo de pollo asado con tomate laminado
- Jogurt naturala
- Yogur natural

**4** MAHI-MAHI  
ESKUEKIN JATEN

- Arrautza beteak
- Huevos rellenos
- Txerri sahietsa chip patatekin
- Costilla de cerdo con patatas chips
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**5** Kal. 624 H.K. 56  
Lip. 30 Prot. 33

- Kalabazin purea
- Puré de calabacín
- Txerri xerra piperrekin
- Filetes de cerdo con pimientos
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**8** Kal. 706 H.K. 88  
Lip. 25 Prot. 30

- Dilista gisatuak
- Lentejas guisadas
- Oilasko maukak letxugarekin
- Bocaditos de pollo con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**9** Kal. 704 H.K. 86  
Lip. 24 Prot. 36

- Makarroiak tomatearekin
- Macarrones con tomate
- Legatza labean txanpi tipulaztatuekin
- Merluza al horno con champis encebollados
- Jogurta zaporeduna
- Yogur de sabores

**10** Kal. 640 H.K. 45  
Lip. 29 Prot. 31

- Barazki menestra
- Menestra de verduras
- Txerriki erregosia lorezain erara
- Estofado de cerdo a la jardinera
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**11** MAHI-MAHI  
ZIZKA-MIZKA

- Patata saltsa desberdinekin
- Patatas con diferentes salsas
- Arrain burrunzia
- Brocheta de pescado
- Sasoiko fruta txokolatearekin
- Fruta de temporada con chocolate

**12** Kal. 664 H.K. 70  
Lip. 30 Prot. 29

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Tortilla frantsesa tomate saltsan
- Tortilla francesa con salsa de tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**15**

ASTE SANTUA

**16**

ASTE SANTUA

**17**

ASTE SANTUA

**18**

OSTEGUN SANTUA/  
JUEVES SANTO

**19**

OSTIRAL SANTUA/  
VIERNES SANTO

**22**

PAZKO ASTELEHENA/  
LUNES DE PASCUA

**23**

ASTE SANTUA

**24**

ASTE SANTUA

**25**

ASTE SANTUA

**26**

ASTE SANTUA

**29** Kal. 713 H.K. 87  
Lip. 32 Prot. 19

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- San Jakoboak letxugarekin
- San Jacobos con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**30** Kal. 649 H.K. 65  
Lip. 35 Prot. 20

- Azalorea olio errearekin
- Coliflor con refrito
- Patata tortilla entsaladarekin
- Tortilla de patatas con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada



OHARRA: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrিতта, haur bakoitzaren jarduera fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da. 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. Se ha tenido en cuenta una ración de pan de 40g.

EGUN BERDEA: animali iturriko proteina gabeko eguna

DÍA VERDE: día sin proteína de origen animal

askóra

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

# Orioko ikastola

# Maiatza/Mayo

astelehena / lunes

asteartea / martes

asteazkena / miércoles

osteguna / jueves

ostirala / viernes

## 1

LANGILEAREN  
EGUNA/  
DIA DEL TRABAJADOR

## 2 MAHI-MAHI ZUK ZEUK EGIN!

- Barazki purea urdaizpiko txirbil eta ogi txigorkiekin
- Puré de verduras con virutas de jamón y picatostes
- Hegazti burrunzia gazi-gozoa saltsarekin
- Hegazti burrunzia gazi-gozoa saltsarekin
- Jogurta edateko zaporeduna
- Yogur beebile de sabores

## 3 Kal. 702 H.K. 70 Lip. 32 Prot. 35

- Garbantzu gisatuak
- Garbanzos guisados
- Legatza donostiar erara
- Merluza a la donostiarra
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 6 Kal. 742 H.K. 73 Lip. 37 Prot. 31

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Saltxitxa freskoak patata purearekin
- Salchichas frescas con puré de patata
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 7 Kal. 777 H.K. 87 Lip. 30 Prot. 41

- Makarroiak txorizoarekin
- Macarrones con chorizo
- Legatza labean limoiarekin
- Merluza al horno con limón
- Jogurta edateko zaporeduna
- Yogur beebile de sabores

## 8 Kal. 622 H.K. 60 Lip. 27 Prot. 36

- Azenario purea
- Puré de zanahorias
- Oilasko izter erreak txanpirekin
- Muslos asados con champis
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 9 MAHI MAHI SALSA BIZIZARI!

- Arroza gazta saltsarekin
- Arroz con salsa de queso
- Legatza labean patata xaflatuarekin
- Merluza al horno con patata laminada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 10 Kal. 616 H.K. 64 Lip. 25 Prot. 34

- Babarrun txuriak gisatuak
- Alubias blancas guisadas
- Kalabazin tortilla letxugarekin
- Tortilla de calabacín con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 13 Kal. 665 H.K. 47 Lip. 42 Prot. 24

- Barazki menestra
- Menestra de verduras
- Hamburgesak espaniar erara
- Hamburgesas a la española
- Jogurt naturala
- Yogur natural

## 14 Kal. 786 H.K. 89 Lip. 38 Prot. 23

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Urdaizpiko kroketak entsaladaz
- Croquetas de jamón con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 15 Kal. 827 H.K. 95 Lip. 30 Prot. 45

- Kiribilkiak barazkiekin
- Espirales con verduras
- Oilasko bularki txanpiñoi tipulaztatuekin
- Pechuga de pollo con champiñones encebollados
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 16 MAHI MAHI EGUN LARANJA

- Kalabaza purea laranjarekin
- Puré de calabaza con naranja
- Tortiburgerra letxugarekin
- Tortiburguer con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 17 Kal. 652 H.K. 70 Lip. 23 Prot. 42

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Legatza labean patata egosiekin
- Merluza al horno con patatas asadas
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 20 Kal. 745 H.K. 86 Lip. 27 Prot. 40

- Hiru deliziadun arroza
- Arroz tres delicias
- Hegazti burrunzia tomate xaflatuarekin/Bularkia (HH)
- Brocheta de ave con tomate laminado/Pechuga (EI)
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 21 Kal. 600 H.K. 50 Lip. 25 Prot. 44

- Brokolia olio errearekin
- Brócoli con refrito de ajos
- Txahal biribilkia lorezain saltsan
- Redondo de ternera en salsa jardinera
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 22 EGUN BERDEA

- Dilistak barazkiekin
- Lentejas con verduras
- Patata entsalada
- Ensalada de patata
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 23 MAHI MAHI DASTATU ETA ASMATU

- Landako entsalada
- Ensalada campera
- Atuna pastela
- Pastel de atún
- Fruta mazedonia
- Macedonia de frutas

## 24 Kal. 698 H.K. 62 Lip. 33 Prot. 38

- Patata gisatuak
- Patatas guisadas
- Atuna tomate saltsan
- Atún en salsa de tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 27 Kal. 772 H.K. 61 Lip. 48 Prot. 24

- Porrupatak
- Puerros con patatas
- Albondigak tomatearekin
- Albóndigas con tomate
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 28 Kal. 675 H.K. 63 Lip. 31 Prot. 38

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Alubias rojas con verduras
- Legatza labean mahonesarekin
- Merluza al horno con mahonesa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

## 29 Kal. 672 H.K. 56 Lip. 35 Prot. 32

- Lekak patatekin
- Vainas con patatas
- Arrautza empanatuak entsaladaz
- Huevos empanados y ensalada mixta
- Jogurta edateko zaporeduna
- Yogur beebile de sabores

## 30 MAHI MAHI 3 KOLORE 11 AUKERA

- Pasta entsalada
- Ensalada de pasta
- Oilasko takoak
- Tacos de pollo
- Fruta-irabiakia
- Batido de frutas

## 31 Kal. 645 H.K. 63 Lip. 32 Prot. 27

- Azenario purea
- Puré de zanahoria
- Txerri tunka gisatua
- Cabezada de cerdo guisada
- 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. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da. **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. Se ha tenido en cuenta una ración de pan de 40g.

EGUN BERDEA: animalia iturriko proteina gabeko eguna

DÍA VERDE: día sin proteína de origen animal

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

askóra

# Orioko ikastola

# Ekaina/Junio



astelehena / lunes

asteartea / martes

asteazkena / miércoles

osteguna / jueves

ostirala / viernes

**3** Kal. 706 H.K. 88  
Lip. 25 Prot. 30

- Dilistak gisatuak
- Lentejas guisadas
- Oilasko maukak letxugarekin
- Bocaditos de pollo con lechuga
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**4** Kal. 708 H.K. 72  
Lip. 29 Prot. 39

- Makarroiak barazkiekin
- Macarrones con verduras
- Legatza labean bere saltsan
- Merluza al horno en su jugo
- Jogurt naturala
- Yogur natural

**5** Kal. 630 H.K. 72  
Lip. 31 Prot. 16

- Kalabazin purea
- Puré de calabacin
- Patata tortilla entsaladarekin
- Tortilla de patatas con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**6** MAHI MAHI EKIALDE-  
HURBILERA BIDAIA

- Tabulé
- Tabulé
- Pita ogia txahal haragiz betea
- Pan de pita relleno de ternera
- Siriako bizkotxo
- Bizcocho Sirio

**7** Kal. 656 H.K. 87  
Lip. 22 Prot. 28

- Arroza tomatearekin
- Arroz con tomate
- Arrain freskoa (merkatuaren arabera) labean bere zukuari
- Pescado fresco (según mercado) al horno en su jugo
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**10** Kal. 644 H.K. 62  
Lip. 28 Prot. 36

- 4 barazkien purea
- Puré de 4 verduras
- Bularkia errebozatuak tomatearekin
- Pechugas rebozada con tomate
- Jogurt zaporeduna
- Yogur de sabores

**11** Kal. 661 H.K. 71  
Lip. 31 Prot. 26

- Garbantzuak barazkiekin
- Garbanzos con verduras
- Tortilla frantsesa txanpiñoekin
- Tortilla francesa con champis
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**12** Kal. 746 H.K. 57  
Lip. 47 Prot. 25

- Etxeko zopa fideoekin
- Sopa casera con fideos
- Hamburguesak saltsan
- Hamburguesas en salsa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**13** MAHI MAHI  
NOR DA?

- Vichyssoise
- Vichyssoise
- Legatza arrautzatzatua krispetekin
- Merluza rebozada con palomitas
- Gazta erdiondua irasagarrarekin
- Queso semicurado con membrillo

**14** Kal. 711 H.K. 70  
Lip. 27 Prot. 47

- Dilista gisatuak
- Lentejas guisadas
- Oilasko izter errea entsaladarekin
- Muslos de pollo con ensalada
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**17** Kal. 659 H.K. 81  
Lip. 28 Prot. 30

- Kiribilkiak txorizoarekin
- Espirales con chorizo
- Txerri tunka rebozatuak piper berdeekin
- Cabezada de cerdo rebozada y pimientos verdes
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**18** Kal. 694 H.K. 60  
Lip. 38 Prot. 28

- Kalabaza krema
- Crema de calabaza
- Legatza labean patatekin
- Merluza al horno con patatas
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**19** EGUN BERDEA

- Babarrun nabardunak barazkiekin
- Alubias pinta con verduras
- Entsalada mistoa
- Entsalada mixta
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**20** MAHI MAHI  
KAIXO UDA!

- Entsalada nahasia
- Entsalada mixta
- Hegazti hanburgesa osoa
- Hamburguesa de ave completa
- Sasoiko fruta
- Fruta de temporada

**21** Kal. 613 H.K. 58  
Lip. 30 Prot. 27

- Entsalada nahasia
- Entsalada mixta
- Urdaiazpiko eta gazta pizza
- Pizza de jamón y queso
- Postrea/ Izozkia
- Postrea/helado

OHARRA: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduera fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da. 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. Se ha tenido en cuenta una ración de pan de 40g.

EGUN BERDEA: animalia iturriko proteina gabeko eguna

DÍA VERDE: día sin proteína de origen animal

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

askóra



Kaixo!

Idoia eta Haran gara eta asko gustatzen zaigun gauza batez hitz egingo dizuegu: gure aita eta amarekin afaria prestatzeaz. Bai, bai, ongi entzun duzu! Jateaz gain, prestatzea ere gustuko dugu! Oraintxe esango dizugu zergatik.

Duela ia urtebetetik hona, astebururo lauren artean erabakitzen dugu asteko egun bakoitzean zer afalduko dugun, eta jantokian ematen dizkiguten hau bezalako triptikoen iradokizunak hartzen ditugu kontuan horretarako. Era horretan, badakigu elikadura orekatua izango dugula eta osasuntsu eta indartsu haziko garela.

Menua erabaki ondoren, hozkailuan eta janaritegian zer elikagai ditugun egiaztatzen dugu, plater bakoitza prestatzeko zer falta zaigun jakinda erosketa-zerrenda egiteko. Eta, orduan, izugarri atsegin dugun gauza bat egiten dugu: merkatura joaten gara erosketak egitera!

Behar diren osagai guztiak eskuratuta, gauero, afaria prestatzen laguntzen dugu, familia osoa afaltzeko elkartu ahal izan gaitezen. Guk geuk prestatutako platerak dastatzea izugarri gustatzen zaigu eta, gainera, gero eta osagai gehiago erabiltzen ditugu, ba al dakizu duela urtebete baino ia halako bi erabiltzen ditugula orain? Oso gertu ekoizten dituzten asko ezagutu ditugu, baina badira beste kontinente batzuetatik datozenak!

Eta zu? Saiatu al zara inoiz familian kozinatzen?

Kaixo!

Somos Idoia y Haran y os vamos a hablar de algo que nos gusta mucho: preparar con nuestro aita y ama la cena. ¡Sí, sí, has oído bien! además de comérmola, ¡también nos gusta prepararla! Ahora te contamos por qué.

Desde hace casi un año, todos los fines de semana decidimos entre los cuatro qué vamos a cenar cada día durante la semana, teniendo en cuenta las sugerencias que hay en los trípticos que, como este, nos dan en el jantoki. Así, sabemos que nuestra alimentación será equilibrada y creceremos sanos y fuertes.

Cuando hemos decidido el menú, comprobamos qué alimentos tenemos en la nevera y en la despensa, para hacer la lista de la compra con los que nos faltan para preparar cada plato. Y, entonces, hacemos una de las cosas que más nos divierte: ¡ir a hacer la compra al mercado!

Ya con todos los ingredientes necesarios, cada noche, ayudamos a preparar la cena para que podamos juntarnos toda la familia a cenar. Nos encanta probar los platos que nosotros mismos hemos cocinado y, además, cada vez utilizamos más ingredientes ¿sabes que ahora utilizamos casi el doble que hace un año? Hemos descubierto muchos que se producen muy cerca, ¡pero algunos vienen hasta de otros continentes!

¿Y tú? ¿Has probado a cocinar en familia alguna vez?



# Orioko Ikastola



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



**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
<b>Bazkaria / Comida</b>						
- 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
<b>Afaria / Cena</b>						
- 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

