



ARRANTZA LA PESCA

Arrantza gure dieta mediterraneoaren ezaugarri nagusietako bat dugu. Itsasoko produktuek gure gorputzak egunero behar duen proteina-ekarpenaren zati handi bat ematen digute. Honetaz gain, bihotzerako hain ona den Omega 3 gantz-azido eta fosforo iturria ere bada, azken hau, adimenerako ezin hobea.

Denboran zehar, arrantza-arte asko aldatu da. Teknologiari esker, gure arrantzaleek hobeto aurkitzen dituzte arrantza-tokiak eta, horren ondorioz, arrantza selektiboagoa egiten dute.

Aurrerapen guzti hauei eta arrain-haztegiei esker, gaur egun gero eta arrain mota gehiago aurkitzen ditugu gure arrandegietan; hau dela eta, gure elikadura hobetzeko aukera gehiago dugu. Ez ahaztu, askotariko elikadura, elikadura osasungarria da.

Itsasoa zaintzea guztion mesederako da. Gehiegizko arrantzarik eta kutsadurarik ez. Denon esku dago: ez bota zaborrik hondartzetan!

Los productos pesqueros son una parte fundamental de nuestra dieta mediterránea. El pescado nos ofrece gran parte del aporte de proteínas que nuestro cuerpo necesita en el día a día, además de una fuente cardiosaludable importante de ácidos grasos Omega 3 y fósforo, que contribuye al rendimiento intelectual.

A lo largo de los tiempos el arte de la pesca ha sufrido grandes transformaciones. Con la incorporación de la tecnología en los barcos, nuestros arrantzales hacen una mejor localización de los bancos de pesca y realizan una pesca mas selectiva, evitando la pesca masiva en los caladeros.

Gracias a estos avances y a la crianza de diferentes tipos de peces en piscifactorías, cada día es mayor la variedad de pescados que encontramos en nuestras pescaderías y, por lo tanto, tenemos más opciones de mejorar nuestra alimentación. Porque una alimentación variada es una alimentación sana.

El cuidado del mar es tarea de todos. ¡Mantengamos nuestros océanos limpios, evitando la sobrepesca, la contaminación y los residuos en las playas!



NATURAREKIN BAT

Natura osasuntsuak bizitzarako behar dugun guztia ematen digu: aire eta ur garbia, eta elikagai osasungarriak, besteak beste. Natura zainduz, zure burua eta zure etxekoak zaintzen dituzu. Ezagutu Euskal Herriaren bertan daukagun fruta, lekale eta barazkien aniztasun handia eta eraman itzazu zure mahaira.

SIGUE EL RITMO NATURAL

Una naturaleza sana nos aporta lo más necesario para la vida: aire puro, agua limpia, alimentos sanos... Protegiendo la naturaleza, te proteges a tí y a tu familia. Conoce la biodiversidad cultivada: variedades de frutas, verduras y legumbres de Euskadi y ponlas en tu mesa.



HIRU HILEKO MENUA MENÚ TRIMESTRAL

FAMILIA GIROAN EN FAMILIA

	Día 1 Eguna	Día 2 Eguna	Día 3 Eguna	Día 4 Eguna	Día 5 Eguna	Día 6 Eguna	Día 7 Eguna
Bazkaria Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Patatak / Barazki • Haragi zuria: oilaskoa, indiolarra,... • Esneki bat 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta / Barazki • Arraina • Esneki bat 	<ul style="list-style-type: none"> • Lekaleak / Barazkiak • Haragi gorria: txahalkia, txerriakia... • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroza / Barazkiak • Haragi zuria: untxia, hegazitikia... • Esneki bat 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata / Barazkiak • Haragi gorria: txahalkia, txerriakia... • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Lekaleak / Barazkiak • Arraina • Esneki bat 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta / Barazki • Haragi gorria: ardikia... • Fruta
	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas / Verduras • Carne blanca: pollo, pavo... • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta / Verdura • Pescado • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre / Verdura • Carne roja: ternera, cerdo... • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz / Verdura • Carne blanca: conejo, ave... • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas / Verduras • Carne roja: ternera, cerdo,... • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre/Verdura • Pescado • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta / Verdura • Carne roja: cordero... • Fruta
Afarria Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta / Barazki • Arraina edo gazta • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatak / Barazki • Arrautza • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatak / Barazki • Arraina • Esneki bat 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatak / Barazki • Arraina edo gazta • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroza / Barazkiak • Arraina • Esneki bat 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatak / Barazki • Urdaiazpikoa • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Ogia edo zerealak / Barazki • Arrautza • Esneki bat
	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta / Verdura • Pescado o queso • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas / Verduras • Huevo • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas / Verduras • Pescado • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas / Verduras • Pescado o queso • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz / Verdura • Pescado • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas / Verduras • Jamón • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan o cereales / Verduras • Huevo • Postre lácteo

askora.com

Edificio CEMEL. C/Portuetxe 23B (Of. 3-13)
20018 Donostia-San Sebastián (Gipuzkoa)
Tel: 943 317 036 Fax: 943 217 242

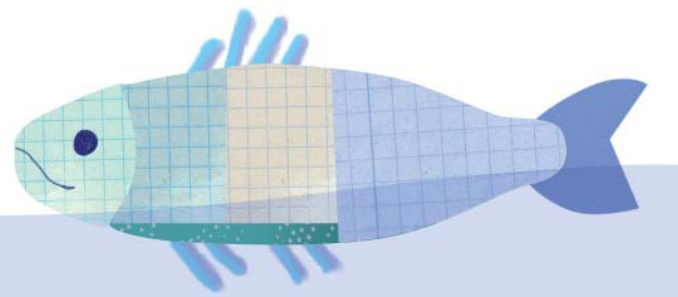


20092010

UDABERRIA
PRIMAVERA

askóra
askora.com

ABRIL Apirila



AstelehenaLunes AstearteaMartes AsteazkenaMiércoles OstegunaJueves OstiralaViernes

			1	2
5	6	7	8	9
12 Kal. 735 Lip. 23 H.K. 93 Prot. 39	13 Kal. 728 Lip. 32 H.K. 69 Prot. 41	14 Kal. 710 Lip. 34 H.K. 62 Prot. 39	15 Kal. 706 Lip. 42 H.K. 60 Prot. 22	16 Kal. 710 Lip. 34 H.K. 57 Prot. 44
<ul style="list-style-type: none"> Tailarinak karbonara eran / Entsalada nahasia Txahal hanburgesak udaberriko zizekin Melokotoia urazukretan Tallarines a la carbonara / Ensalada mixta Hamburguesas de ternera con setas de primavera Melocotón en almíbar 	<ul style="list-style-type: none"> Babarrun zuria porru eta piperrarekin / Ortuko zopa Panga meniere eran Esnekia Alubia blanca con puerro y pimiento / Sopa hortelana Panga a la meniére Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Barazki menestra baratxuri birfrijituarekin / Vichysoise Txerri tunka irineztatua kalabaza saltsarekin Esnekia Alubia blanca con puerro y pimiento / Sopa hortelana Panga a la meniére Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Hegazti salda arrautza birrindearekin / Piper beteak Txahal tortilla tomate xafatuarekin Esnekia Consomé de ave con huevo rallado / Pimientos rellenos Tortilla de patata con tomate laminado Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Txitxiro erregosiak piper eta azenarioarekin / Ganba-nahasia Oilasko izterra entsaladarekin Fruta Garbanzos estofados con pimiento y zanahoria / Revuelto de gambas Muslo de pollo con ensalada Fruta
19 Kal. 713 Lip. 25 H.K. 84 Prot. 38	20 Kal. 702 Lip. 42 H.K. 53 Prot. 28	21 Kal. 721 Lip. 41 H.K. 54 Prot. 34	22 Kal. 745 Lip. 33 H.K. 79 Prot. 33	23 Kal. 845 Lip. 45 H.K. 74 Prot. 36
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak arrozarekin / Azalorea bexamelarekin Txahal biribilkia eskalibadarekin Fruta Lentejas con arroz / Coliflor gratinada Redondo de ternera con escalibada Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Kalabaza krema laranjarekin / Pisto Arrozak aukeran letxuga mezkulm-arekin Esnekia Patatas estofadas / Vainas con refrito Filete de gallo a la romana al limón con dados de calabacín Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Patata erregosiak / Leka birfijitak Itsas oilar limoiztatua erromatar eran kalabazín dardoekin Fruta Patatas estofadas / Vainas con refrito Filete de gallo a la romana al limón con dados de calabacín Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Koditoak napolitana eran / Espinaka olioztatua Indioilar erregosia barrerri eta illarrekin Esnekia Coditos a la napolitana / Espinacas rehogadas Estofado de pavo con champiñones y guisantes Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Babarrun gorriak piper eta azenarioarekin / Tomate ensalada Sallixitak patata purearekin Fruta Alubias rojas con pimiento y zanahoria / Ensalada de tomate Consomé de ave con huevo rallado / Guisantes con jamón Ternera guisada con zanahoria y patatas Fruta
26 Kal. 717 Lip. 37 H.K. 74 Prot. 22	27 Kal. 794 Lip. 42 H.K. 58 Prot. 46	28 Kal. 713 Lip. 37 H.K. 60 Prot. 35	29 Kal. 751 Lip. 31 H.K. 80 Prot. 28	30 Kal. 706 Lip. 38 H.K. 69 Prot. 22
<ul style="list-style-type: none"> Paella nahasia / Barazki menestra Arrozak etxeko saltsarekin Fruta Paella mixta / Menestra de verduras Huevos con salsa casera Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Txitxiro erregosiak / Azalorea bexamelarekin Oilasko bularkia barrerriarekin Esnekia Garbanzos estofados / Coliflor con bechamel Filete de pollo con champiñones Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Lekak patatekin / Entsalada nahasia Txahalkia lorezain erara Fruta Vainas con patatas / Ensalada mixta Ternera a la jardinera Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Makarroiak piperradarekin / Espinakak ganbekin Platusa xerra saltsa berdean Jogurt- krema Macarrones con piperrada / Espinacas con gambas Filete de platija en salsa verde Crema de yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Euri zopa / Ilar salteatua Urdaiazpiko eta gazta liburuak entsaladarekin Fruta Sopa de lluvia / Salteado de guisantes Libritos de jamón y queso con ensalada Fruta

maYO maiatza



AstelehenaLunes AstearteaMartes AsteazkenaMiércoles OstegunaJueves OstiralaViernes

3 Kal. 719 Lip. 27 H.K. 76 Prot. 43	4 Kal. 702 Lip. 34 H.K. 65 Prot. 34	5 Kal. 715 Lip. 31 H.K. 83 Prot. 26	6 Kal. 701 Lip. 37 H.K. 51 Prot. 41	7 Kal. 731 Lip. 39 H.K. 68 Prot. 27
10 Kal. 720 Lip. 28 H.K. 79 Prot. 38	11 Kal. 780 Lip. 40 H.K. 66 Prot. 39	12 Kal. 702 Lip. 38 H.K. 50 Prot. 40	13 Kal. 754 Lip. 42 H.K. 64 Prot. 30	14 Kal. 715 Lip. 31 H.K. 80 Prot. 29
<ul style="list-style-type: none"> Espagetiak milanasa eran / Porrusalda Solomo ontzutua entsalada orlegiarekin Fruta Espaguetis a la milanasa / Porrusalda Lomo adobado con ensalada verde Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Vichysoise / Patatak olio-ozpinetan Albondigak espainiar saltsan Esnekia Vichysoise / Patatas a la vinagreta Albóndigas en salsa española Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Arroza tomate salsaxehearekin / Barazki menestra Legatza kalabazín dardoekin Fruta Arroz con salsa fina de tomate / Menestra de verduras Merluza con dados de calabacín Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Hiru gozamen zopa / Txaka entsalada Oilasko izterra piperrekin Esnekia Sopa tres delicias / Ensalada de chatcka Muslo de pollo con pimientos Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Dilista erregosiak barazkiekin / Barrerriarekin Patata tortilla tomate onduarekin Laranja oleak txokolate biribilekin Lentejas guisadas con verduras / Champiñones en salsa Tortilla de patata con tomate aliñado Gajos de naranja con virutas de chocolate
17 Kal. 703 Lip. 39 H.K. 55 Prot. 33	18 Kal. 729 Lip. 41 H.K. 67 Prot. 26	19 Kal. 741 Lip. 41 H.K. 67 Prot. 26	20 Kal. 712 Lip. 36 H.K. 70 Prot. 27	21 Kal. 716 Lip. 32 H.K. 74 Prot. 33
<ul style="list-style-type: none"> Barazki salteatua / Arroz entsalada Txahal hanburgesak ehizatari saltsan txip patatekin Fruta Salleado de verduras / Ensalada de arroz Hamburguesas de ternera en salsa cazadora con chips Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Kolorezko pasta pesto eran / Piper beteak Platusa xerra bizkaitar eran Esnekia Pasta tricolor al pesto / Pimientos rellenos Filete de platija a la vizcaína Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Menditar eltzeokoa / Azalorea bexamelarekin Patata tortilla entsaladarekin Fruta Cocido montañés / Coliflor con bechamel Tortilla de patata con ensalada Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Paella nahasia / Ziza nahasia Txerri erregosia ortuariekin Gazta irasagarrearekin Paella mixta / Revuelto de setas Guisado moruno con hortalizas Queso con membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> Dilista erregosiak porru eta kalabazarekin / Lekak birfijituarekin Oilasko bokaditoak letxuga mezkulm-arekin Fruta Lentejas guisadas con puerro y calabaza / Vainas con refrito Bocaditos de pollo con mezkulm de lechugas Fruta
24 Kal. 711 Lip. 39 H.K. 58 Prot. 32	25 Kal. 725 Lip. 37 H.K. 76 Prot. 22	26 Kal. 729 Lip. 45 H.K. 60 Prot. 21	27 Kal. 723 Lip. 31 H.K. 70 Prot. 41	28 Kal. 773 Lip. 33 H.K. 78 Prot. 41
<ul style="list-style-type: none"> Hegazti salda arrautza birrindearekin / Ilarrak urdaiazpikoarekin Txahal erregosia azenario eta patatekin Fruta Alubias rojas con pimiento y zanahoria / Ensalada de tomate Consomé de ave con huevo rallado / Guisantes con jamón Ternera guisada con zanahoria y patatas Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lur eta itsaso arroza / Urdaiazpiko eta gazta entsalada Berlindar saltxitxak Esnekia Arroz de tierra y mar / Ensalada con jamón y queso Salchichas berlinesas Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Azenario krema / Barazki menestra Urdaiazpiko eta gazta liburuak entsaladarekin Fruta Crema de zanahoria / Menestra de verduras Libritos de jamón y queso con ensalada Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Babarrun zurik ortuko barazkiekin / Izar zopa Arrain freskoa (merkatuaren arabera) eskalibadarekin Izozkia Alubia blanca con verduras de la huerta / Sopa de estrellas Pescado fresco (según mercado) con escalibada Helado 	<ul style="list-style-type: none"> Koditoak emmental gaztarekin / Tomate ensalada Oilasko izter errea bere zukuaren barrerriarekin Fruta Coditos con queso emmental / Ensalada de tomate Muslo de pollo asado en su jugo con champiñones Fruta
31 Kal. 848 Lip. 40 H.K. 89 Prot. 33				
<ul style="list-style-type: none"> Arroza kubako erara / Minestrone zopa Panga erromatar erara limoia eta entsaladarekin Fruta Arroz a la cubana / Sopa Minestrone Panga a la romana con limón y ensalada Fruta 				

ekaiNa Junio



AstelehenaLunes AstearteaMartes AsteazkenaMiércoles OstegunaJueves OstiralaViernes

1 Kal. 738 Lip. 46 H.K. 47 Prot. 43	2 Kal. 719 Lip. 35 H.K. 62 Prot. 47	3 Kal. 719 Lip. 39 H.K. 45 Prot. 47	4 Kal. 703 Lip. 35 H.K. 54 Prot. 43
7 Kal. 713 Lip. 25 H.K. 77 Prot. 45	8 Kal. 844 Lip. 40 H.K. 85 Prot. 36	9 Kal. 704 Lip. 40 H.K. 61 Prot. 25	10 Kal. 836 Lip. 44 H.K. 78 Prot. 32
<ul style="list-style-type: none"> Lekak urdaiazpiko birfijituarekin / Entsalada ilustratua Arrozak beteak hegaltzarekin Esnekia Vainas con refrito de jamón / Ensalada ilustrada Huevos rellenos con atún Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Marmitakoa / Entsalada nahasia Txahal albondigak kalabazín dardoekin Fruta Marmitako / Ensalada mixta Albóndigas de ternera con dados de calabacín Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Txitxiroak piper gorri eta berdeekin / Pastazko itzalari Oilasko erregosia barrerriarekin Esnekia Garbanzos con pimientos rojos y verdes / Ensalada de pasta Pollo guisado con champiñones Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Azenario purea / Espinakak bexamelarekin Solomo ontzutua piper gorriarekin Fruta Puré de zanahoria / Espinacas con bechamel Lomo adobado con pimiento rojo Fruta
14 Kal. 709 Lip. 37 H.K. 60 Prot. 34	15 Kal. 727 Lip. 31 H.K. 77 Prot. 35	16 Kal. 748 Lip. 40 H.K. 63 Prot. 34	17 Kal. 714 Lip. 46 H.K. 52 Prot. 23
<ul style="list-style-type: none"> Dilista erregosiak porru eta kalabazarekin / Lekak birfijituarekin Oilasko bokaditoak letxuga mezkulm-arekin Fruta Lentejas guisadas con puerro y calabaza / Vainas con refrito Bocaditos de pollo con mezkulm de lechugas Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Izar zopa / Kalabazín tipulaztatua Oilasko izterra patatekin Fruta Sopa de estrellas / Calabacín encebollado Muslo de pollo con patatas Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Makarroiak bolainosa modura / Azenario krema ogi-pusketa txigortuekin Txahal lepalde gisatua piper gorriarekin Esnekia Macarrones bolainosa / Crema de zanahorias con picatostes Aguja de ternera guisada con pimientos rojos Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> Babarrun zuria barazkiekin / Gazta eta urdaiazpiko entsalada Arrozak aukera entsaladarekin Fruta Alubia blanca con verduras / Ensalada de jamón y queso Huevos al gusto con ensalada Fruta
21 Kal. 708 Lip. 32 H.K. 64 Prot. 41	22 Kal. 877 Lip. 41 H.K. 100 Prot. 27	23	24
<ul style="list-style-type: none"> Porrusalda / Espinakak kremarekin Patata tortilla entsaladarekin Fruta Porrusalda / Espinacas a la crema Hamburguesas en salsa con patatas chip Helado 	<ul style="list-style-type: none"> MENU BEREZIA MENU ESPECIAL Espagetiak tomate eta gaztarekin / Entsalada nahasia Hamburguesak saltsan txip patatekin Izozkia Espaguetis con tomate y queso / Ensalada mixta Hamburguesas en salsa con patatas chip Helado 		
28	29	30	