



**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-arteak asko aldatu da. Teknologiarik esker, gure arrantzaleek hobeto aurkitzen dituzte arrantza-tokiak eta, horren ondorioz, arrantza selektiboagoa egiten dute.

Aurrerapen guzti hauei eta arrain-haztegiak 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 más 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 etekoak zaintzen dituzu. Ezagutu Euskal Herrian 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
<b>Bazkaria Comida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatak / Barazki</li> <li>• Haragi zuria: oilaskoa, indiolarra,...</li> <li>• Esneki bat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta / Barazki</li> <li>• Arraina</li> <li>• Esneki bat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lekaleak / Barazkiak</li> <li>• Haragi gorria: txahalkia, txerriakia...</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroza / Barazkiak</li> <li>• Haragi zuria: untxia, hegaztikia...</li> <li>• Esneki bat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata / Barazkiak</li> <li>• Haragi gorria: txahalkia, txerriakia...</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lekaleak / Barazkiak</li> <li>• Arraina</li> <li>• Esneki bat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta / Barazki</li> <li>• Haragi gorria: ardikia...</li> <li>• Fruta</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas / Verduras</li> <li>• Carne blanca: pollo, pava...</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta / Verdura</li> <li>• Pescado</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbre / Verdura</li> <li>• Carne roja: ternera, cerdo...</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz / Verdura</li> <li>• Carne blanca: conejo, ave...</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas / Verduras</li> <li>• Carne roja: ternera, cerdo,...</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbre/Verdura</li> <li>• Pescado</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta / Verdura</li> <li>• Carne roja: cordero...</li> <li>• Fruta</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta / Barazki</li> <li>• Arraina edo gazta</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatak / Barazki</li> <li>• Arrautza</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatak / Barazki</li> <li>• Arraina</li> <li>• Esneki bat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatak / Barazki</li> <li>• Arraina edo gazta</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroza / Barazkiak</li> <li>• Arraina</li> <li>• Esneki bat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatak / Barazki</li> <li>• Urdaijazpikoa</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ogia edo zerealak / Barazki</li> <li>• Arrautza</li> <li>• Esneki bat</li> </ul>
<b>Afaria Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta / Verdura</li> <li>• Pescado o queso</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas / Verduras</li> <li>• Pescado</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas / Verduras</li> <li>• Pescado</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas / Verduras</li> <li>• Pescado o queso</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz / Verdura</li> <li>• Pescado</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas / Verduras</li> <li>• Jamón</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan o cereales / Verduras</li> <li>• Huevo</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>

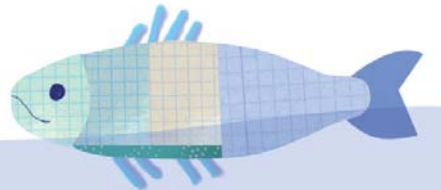
askora.com  
Edificio CEMEI. C/Portuete 23B [Of. 3-13]  
20018 Donostia-San Sebastián (Gipuzkoa)  
Tel: 943 317 036 Fax: 943 217 242



**20092010**  
**UDABERRIA**  
**PRIMAVERA**

**askóra**  
askora.com

# ABRIL Apirila



**Astelehena**Lunes   **Asteartea**Martes   **Asteazkena**Miércoles   **Osteguna**Jueves   **Ostirala**Viernes

			<b>1</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>12</b> Kal. 735 Lip. 23 H.K. 93 Prot. 39	<b>13</b> Kal. 728 Lip. 32 H.K. 69 Prot. 41	<b>14</b> Kal. 702 Lip. 34 H.K. 61 Prot. 38	<b>15</b> Kal. 706 Lip. 42 H.K. 60 Prot. 22	<b>16</b> Kal. 710 Lip. 34 H.K. 67 Prot. 44
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tallarinak karbonara eran</li> <li>Txahal hanburgesak saltsan udaberriko zizekin</li> <li>Melakotonia urazukretan</li> <li>Tallarines a la carbonara</li> <li>Hamburguesas de ternera en salsa con setas de primavera</li> <li>Melocotón en almíbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Babarrun zuria porru eta piperrarekin</li> <li>Panga meniere eran</li> <li>Esnekia</li> <li>Alubia blanca con puerro y pimiento</li> <li>Panga a la meniére</li> <li>Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazki menestra baratutxi birfrituarekin</li> <li>Txerri erregosia barregorriekin</li> <li>Fruta</li> <li>Menestra de verduras con refrito de ajos</li> <li>Guisado moruno con champiñones</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hegazti salda arrautza birrinduarekin</li> <li>Patata tortilla tomate xafalatuarekin</li> <li>Esnekia</li> <li>Consomé de ave con huevo rallado</li> <li>Tortilla de patata con tomate laminado</li> <li>Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Txitixio erregosiak piper eta azenarioarekin</li> <li>Oilasko izterra entsaladarekin</li> <li>Fruta</li> <li>Garbanzos estofados con pimiento y zanahoria</li> <li>Muslo de pollo con ensalada</li> <li>Fruta</li> </ul>
<b>19</b> Kal. 713 Lip. 25 H.K. 84 Prot. 38	<b>20</b> Kal. 702 Lip. 42 H.K. 53 Prot. 28	<b>21</b> Kal. 721 Lip. 41 H.K. 54 Prot. 34	<b>22</b> Kal. 745 Lip. 33 H.K. 79 Prot. 33	<b>23</b> Kal. 845 Lip. 45 H.K. 74 Prot. 36
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dilistak arrozarekin</li> <li>Txahal xerra eskalibadarekin</li> <li>Fruta</li> <li>Lentejas con arroz</li> <li>Filete de ternera con escalibada</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kalabaza krema laranjarekin</li> <li>Arrautzak aukeran lebuga mezlum-arekin</li> <li>Esnekia</li> <li>Crema de calabaza con naranja</li> <li>Huevos al gusto con mezlum de lechugas</li> <li>Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata erregosiak</li> <li>Ilas oilar limoiezatua erromatar eran kalabazin dadoekin</li> <li>Fruta</li> <li>Patatas estofadas</li> <li>Filete de gallina a la romana con dados de calabacin</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koditok napolitana eran</li> <li>Indioilar erregosia</li> <li>Salxitxak patata purearekin</li> <li>Esnekia</li> <li>Caditos a la napolitana</li> <li>Estofado de pavo con champiñones y guisantes</li> <li>Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Babarrun gorriak piper eta azenarioarekin</li> <li>Salxitxak patata purearekin</li> <li>Fruta</li> <li>Alubias rojas con pimiento y zanahoria</li> <li>Salchichas con puré de patata</li> <li>Fruta</li> </ul>
<b>26</b> Kal. 744 Lip. 40 H.K. 74 Prot. 22	<b>27</b> Kal. 794 Lip. 42 H.K. 58 Prot. 46	<b>28</b> Kal. 713 Lip. 37 H.K. 60 Prot. 35	<b>29</b> Kal. 751 Lip. 31 H.K. 80 Prot. 28	<b>30</b> Kal. 706 Lip. 38 H.K. 69 Prot. 22
<ul style="list-style-type: none"> <li>Paella nahasia</li> <li>Arrautza betek hegaluze eta maionesarekin</li> <li>Fruta</li> <li>Paella mixta</li> <li>Huevos rellenos de atún y mayonesa</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Txitixio erregosiak</li> <li>Oilasko bularkia barregorriekin</li> <li>Esnekia</li> <li>Macarrones con piperrada</li> <li>Filete de platija en salsa verde</li> <li>Crema de yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lekak patekin</li> <li>Txahalkia lorezain erara</li> <li>Fruta</li> <li>Vainas con patatas</li> <li>Ternera a la jardinera</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makarroiak piperradarekin</li> <li>Platusa xerra saltsa berdean</li> <li>Jogurt - krema</li> <li>Macarrones con piperrada</li> <li>Filete de platija en salsa verde</li> <li>Crema de yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Euri zopa</li> <li>Urdaiazpiko eta gazta liburuak entsaladarekin</li> <li>Fruta</li> <li>Sopa de lluvia</li> <li>Libritos de jamón y queso con ensalada</li> <li>Fruta</li> </ul>



# maYO maiatza



**Astelehena**Lunes   **Asteartea**Martes   **Asteazkena**Miércoles   **Osteguna**Jueves   **Ostirala**Viernes

<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>31</b>				

# ekaiNa Junio



**Astelehena**Lunes   **Asteartea**Martes   **Asteazkena**Miércoles   **Osteguna**Jueves   **Ostirala**Viernes

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		

