

TABLA DE MULTIPLICAR

1 por 0 es 0	4 por 4 son 16	7 por 8 son 56
1 por 1 es 1	4 por 5 son 20	7 por 9 son 63
1 por 2 son 2	4 por 6 son 24	
1 por 3 son 3	4 por 7 son 28	8 por 0 es 0
1 por 4 son 4	4 por 8 son 32	8 por 1 son 8
1 por 5 son 5	4 por 9 son 36	8 por 2 son 16
1 por 6 son 6		8 por 3 son 24
1 por 7 son 7	5 por 0 es 0	8 por 4 son 32
1 por 8 son 8	5 por 1 son 5	8 por 5 son 40
1 por 9 son 9	5 por 2 son 10	8 por 6 son 48
	5 por 3 son 15	8 por 7 son 56
	5 por 4 son 20	8 por 8 son 64
	5 por 5 son 25	8 por 9 son 72
	5 por 6 son 30	
	5 por 7 son 35	9 por 0 es 0
	5 por 8 son 40	9 por 1 son 9
	5 por 9 son 45	9 por 2 son 18
		9 por 3 son 27
		9 por 4 son 36
		9 por 5 son 45
		9 por 6 son 54
		9 por 7 son 63
		9 por 8 son 72
		9 por 9 son 81



2011 / 2012

MENUA  
MENÚ

askóra  
askora.com

# Urtarrila eneo



## SAN FIDEL IKASTOLA

Osasun eta Kontsumo Ministerioak gomendatzen dituzten aholkuetan oinarritutako elikagaien sarrera.  
Introducción paulatina de alimentos basada en las recomendaciones dietéticas del Ministerio de Sanidad y Consumo.

Elikagaien sarrerako taula / Introducción paulatina de alimentos			
4-6 Meses:	6-9 Meses:	9-12 Meses:	12-24 Meses:
<p>Oinarrizko barazki purea Patata + porrua + azenarioa</p> <p>Puré básico de verdura Patatas + puerro + zanahoria</p>	<p>Oinarrizko barazki purea + egunero aldatzen den barazki bat</p> <p>Proteina sartzen da. Hegaztia/Txahalkia (txandaka)</p> <p>Puré básico de verdura + una verdura que se alterna diariamente.</p> <p>Se introduce la proteína: Ave / Ternera (se alternan)</p>	<p>Oinarrizko barazki purea + egunero aldatzen den barazki bat</p> <p>Hegaztia/Txahalkia/ Arrautza gorringoa (txandaka)</p> <p>Puré básico de verdura + una verdura que se alterna diariamente.</p> <p>Ave / Ternera / Yema de huevo (se alternan)</p>	<p>Oinarrizko barazki purea + egunero aldatzen den barazki bat Lekaleak</p> <p>Hegaztia/Txahalkia/Arraina/ Arrautza gorringoa (txandaka)</p> <p>Puré básico de verdura + una verdura que se alterna diariamente. Legumbres</p> <p>Ave / Ternera / Pescado / Yema de huevo (se alternan)</p>

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes
<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilarra + Oilaskoa</li> <li>• Guisante + Pollo</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Babarruna + Arraina</li> <li>• Alubia + Pescado</li> </ul>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Azenarioa + Txahalkia</li> <li>• Zanahoria + Ternera</li> </ul>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalabaza + Arrautza gorringoa</li> <li>• Kalabaza + Yema de huevo</li> </ul>	<p><b>6</b></p> <p>ERREGE EGUNA DÍA DE REYES</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilarra + Txahalkia</li> <li>• Guisante + Ternera</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Babarruna + Arrautza gorringoa</li> <li>• Alubia + Yema de huevo</li> </ul>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Azenarioa + Arraina</li> <li>• Zanahoria + Pescado</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalabaza + Oilaskoa</li> <li>• Kalabaza + Pollo</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leka + Txahalkia</li> <li>• Vaina + Ternera</li> </ul>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilista + Arrautza gorringoa</li> <li>• Lenteja + Yema de huevo</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilarra + Txahalkia</li> <li>• Guisante + Ternera</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalabazina + Oilaskoa</li> <li>• Calabacín + Pollo</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leka + Arraina</li> <li>• Vaina + Pescado</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Azenarioa + Oilaskoa</li> <li>• Zanahoria + Pollo</li> </ul>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilarra + Txahalkia</li> <li>• Guisante + Ternera</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalabaza + Arraina</li> <li>• Calabaza + Pescado</li> </ul>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Azenarioa + Oilaskoa</li> <li>• Zanahoria + Pollo</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalabazina + Txahalkia</li> <li>• Calabacín + Ternera</li> </ul>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Txixirioa + Arrautza gorringoa</li> <li>• Garbanzo + Yema de huevo</li> </ul>
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leka + Arrautza gorringoa</li> <li>• Vaina + Yema de huevo</li> </ul>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilarra + Oilaskoa</li> <li>• Guisante + Pollo</li> </ul>			

- Adinaren arabera, hartu ezin diren elikagaien ordez hegazti edo txahalkia izango dute.
- En función de la edad, los alimentos que todavía no puedan ser ingeridos se sustituirán por ave o ternera.
- Eguneroko postrea / Postre diario: Jogurta / Yogur (Danone).
- Eguneroko askaria / Merienda diaria: Fruta naturala txikitua / Fruta natural triturada.



**askora.com**

Edificio Blanca Vinuesa. C/Portuete 16, 2ª Planta (Of. 4). 20018 Donostia-San Sebastián (Gipuzkoa).  
Tel: 943 317 036 Fax: 943 217 242

