SanFidel ikastola Gernika-Lumo (Orokorra) Gluten gabekoa

askóra

Martxoa 2020

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
2 Kal. 738 H.K. 88 Lip. 32 Prot. 26 Makarroiak (glutenik gabe) tomatearekin Urdaiazpiko tortilla entsaladarekin Garaiko fruta	**3** Kal. 649 H.K. 65 Lip. 24 Prot. 42 Babarrun zuriak txorizoarekin Legatza labean limoiarekin Zaporedun jogurta	**4** Kal. 684 H.K. 71 Lip. 18 Prot. 62 Fideodun zopa (Gluten gabe) Oilasko gisatua Garaiko fruta	**5** Kal. 685 H.K. 66 Lip. 34 Prot. 31 Brokoli purea Txerri tunka birrineztatua txanpiekin Garaiko fruta	**6** Kal. 674 H.K. 71 Lip. 28 Prot. 34 Garbantzu gisatuak Arrain freskoa labean birfrijituarekin Garaiko fruta
9 Kal. 611 H.K. 98 Lip. 16 Prot. 17 Arroza tomatearekin Kalabazin tortilla txanpiekin Garaiko fruta	**10** Kal. 608 H.K. 62 Lip. 23 Prot. 39 Babarrun gorri barazkiekin Legatza rebozatua (gluten gabe) entsaladarekin Jogurt edangarri naturala	**11** Kal. 747 H.K. 75 Lip. 28 Prot. 38 Kalabaza krema Oilasko izter errea piperrekin Garaiko fruta	**12** Kal. 870 H.K. 77 Lip. 46 Prot. 40 Dilista gisatuak Bertako txahal albondigak etxeko saltsan Garaiko fruta	**13** Kal. 587 H.K. 63 Lip. 22 Prot. 37 Lekak olio erreaz Atuna plantxan tomate saltsan Yogur natural
16 Kal. 844 H.K. 104 Lip. 29 Prot. 42 Makarroiak (gluten gabe) tomatearekin eta gaztarekin Txerri xerra birrineztatua letxugarekin Garaiko fruta	**17** Kal. 761 H.K. 64 Lip. 44 Prot. 30 4 barazkien purea Bertako txahal hanburgesak saltsan Yogur natural	**18** Kal. 645 H.K. 67 Lip. 25 Prot. 38 Babarrun txuri gisatuak Legatza labean entsaladarekin Garaiko fruta	**19**	**20**
23 Kal. 571 H.K. 61 Lip. 29 Prot. 17 Barazki menestra Bertako arrautza frijitua entsaladarekin Garaiko fruta	**24** Kal. 720 H.K. 73 Lip. 28 Prot. 46 Garbantzuak txorizoarekin Legatza labean tomate saltsan Jogurt edangarri naturala	**25** Kal. 567 H.K. 68 Lip. 21 Prot. 10 Barazki menestra Bertako txahalki gisatua Garaiko fruta	**26** Kal. 718 H.K. 75 Lip. 38 Prot. 21 Patatak errioxar erara Etxeko oilasko maukak Garaiko fruta	**27** Kal. 575 H.K. 73 Lip. 17 Prot. 33 Kalabazin krema Bakailao rebozatua (glutenik gabe) limoiarekin Yogur natural
30 Kal. 781 H.K. 74 Lip. 28 Prot. 48 Dilistak barazkiekin Txerri pernil errea letxugarekin Garaiko fruta	**31** Kal. 597 H.K. 68 Lip. 26 Prot. 23 Azalore purea Patata tortilla txanpiekin Zaporedun jogurta			

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. Entsalada daukate egunero aukeratzeko, guarnizioa bezala. Hilero arrain freskoa dago programatuta eta merkatuaren eskaintzaren arabera aukeratuko da arraina. Egunero fruta jateko aukera dago postrean: Astelehen, asteazken eta ostiraletan fruta bariatua eskeniko da eta astearte, ostegunetan fruta edo jogurta aukeran. Postre bereziak: Bi astetik behin jogurta eta frutaren ordezko postre bereziren bat egongo da; beti ere, fruta aukeran izanik.

askóra

Glutena

Arrautzak

Arraina

Moluskuak

Krustazeoak

Esnekiak

Apioa

Sesamo aleak

Oskoldun fruituak

Kakahueteak

Soja

Eskuzuriak

Mostaza

Sufre dioxidoa eta sulfitoak

Afarientzako aholkuak

1go eguna	2. eguna	3. eguna	4. eguna	5. eguna	6. eguna	7. eguna
Bazkaria						
• Pasta /Arroza • Arrautza • Fruta	• Barazkiak • Txerria • Esneki postrea	• Lekaleak • Arrain txuria • Fruta	• Sopa • Haragi txuria • Esneki postrea	• Patata • Txekorra • Fruta	• Barazkia • Arrain urdina • Esneki postrea	• Lekaleak • Arrautza • Fruta
Afaria						
• Barazkiak • Haragi txuria • Esneki postrea	• Patata • Arrain urdina • Fruta	• Barazkia • Txekorra • Esneki postrea	• Pasta/Arroza • Arrain txuria • Fruta	• Barazkia • Arrautza • Esneki postrea	• Sopa • Haragi txuria • Fruta	• Barazkia • Arrain txuria • Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.