




































Iraila 2020

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
	1	2	3	4
7 Barazki eta arrautza purea	8 Barazki eta babarrun purea	9 Barazki eta oilasko purea	10 Barazki eta txerriki purea	11 Barazki eta arrain purea
- Barazki menestra	- Babarrun gorri gisatuak	- Azenario purea	- Espagetiak tomate naturalarekin	- Garbantzu gisatuak
- Patata tortilla	- Legatza rebozatuta	- Oilasko bularki birrineztatua txanpiñoi tipulaztatuekin	- Txerri tunka bere zukan	- Arrain freskoa labean (merkatuaren arabera) saltsa berdean
	 	-		
14 Barazki eta arrautza purea	15 Barazki eta txahalki purea	16 Barazki eta babarrun purea	17 Barazki eta indioilar purea	18 Barazki eta arrain purea
- Patatak errioxar erera	- Brokolia olio erreaz	- Babarrun txuri erregosiak	- Azenario purea	- Eltzeko zopa fideoekin
 - Tortilla frantsesa tomate saltsa naturalarekin	- Txahal hanburgesa lokalak lorezain saltsan dado patatekin	- Atún solomoa tomate saltsa naturalarekin	- Indioilar biribila erregosia	
 	 	 	 	         
21 Barazki eta txerriki purea	22 Barazki eta babarrun purea	23 Barazki eta oilasko purea	24 Barazki eta arrain purea	25 Barazki eta arrautza purea
- Lekak azenario eta patatekin	- Babarrun txuri erregosiak	- Porru purea	- Makarroiak barazki eta tomate saltsarekin	- Kalabazin purea
- Txerri saltxitxa freskoak	- Legatza labean limoioarekin	 - Oilasko erregosia	 - Bakailaoa Bizkaitar erera	- Patata tortilla
	 	 	 	

28 Barazki eta dilista purea

- Dilista gisatuak

- Oilasko maukak



-

29 Barazki eta txahalki purea

- Kalabaza purea

- Bertako txahal albondigak etxeko saltsan

-

30 Barazki purea + txerria

- Arroza tomate naturalarekin

- Solomo fresko ondua arrautzatzatua txanpiekin



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 ordeko postre bereziren bat egongo da; beti ere, fruta aukeran izanik.

EGUN LARANJETAN
EKOLOGIKOA ETA/EDO
BERTAKOA JANGO DUGU.

EGUN BERDEETAN
EZ DAGO ANIMALIA
JATORRIKO PROTEINARIK.

askóra



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun
fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa
eta sulfitoak

Afarietzako aholkuak

1go eguna	2. eguna	3. eguna	4. eguna	5. eguna	6. eguna	7. eguna
Bazkaria						
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta /Arroza • Arrautza • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Barazkiak • Txerria • Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> • Lekaleak • Arrain txuria • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Haragi txuria • Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Txekorra • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Barazkia • Arrain urdina • Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> • Lekaleak • Arrautza • Fruta
Afarria						
<ul style="list-style-type: none"> • Barazkiak • Haragi txuria • Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Arrain urdina • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Barazkia • Txekorra • Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta/Arroza • Arrain txuria • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Barazkia • Arrautza • Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Haragi txuria • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Barazkia • Arrain txuria • Esneki postrea

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