

Iraila 2020

astelehena

7 Kcal. 606 H.K. 66
Lip. 31 Prot. 16

- Barazki menestra
- Patata tortilla letxugarekin



- Garaiko fruta

14 Kcal. 678 H.K. 74
Lip. 33 Prot. 21

- Patatak errioxar erara



- Bertako arrautza frijituak piperradarekin



- Garaiko fruta

21 Kcal. 639 H.K. 58
Lip. 36 Prot. 20

- Lekak azenario eta patatekin

- Txerri saltxitxa freskoak patata purearekin



- Garaiko fruta

asteartea

1

8 Kcal. 640 H.K. 66
Lip. 25 Prot. 37

- Babarrun gorri gisatuak
- Legatza arrautzaztatua entsaladarekin



- Garaiko fruta

15 Kcal. 723 H.K. 56
Lip. 43 Prot. 30

- Brokolia olio erreaz

- Txahal hanburgesa lokalak lorezain saltsan dado patatekin

- Jogurt naturala



22 Kcal. 619 H.K. 63
Lip. 24 Prot. 37

- Babarrun txuri erregosiak

- Legatza labean limoioarekin



- Garaiko fruta

asteazkena

2

9 Kcal. 670 H.K. 72
Lip. 25 Prot. 39

- Azenario purea

- Oilasko bularki birrineztatua txanpiñoi tipulaztatuekin

- Zaporedun jogurta



16 Kcal. 624 H.K. 70
Lip. 19 Prot. 44

- Babarrun txuri erregosiak

- Atún solomoa tomate saltsa naturalarekin



- Garaiko fruta

23 Kcal. 680 H.K. 56
Lip. 29 Prot. 49

- Porru purea



- Oilasko erregosia



- Zaporedun jogurta



osteguna

3

10 Kcal. 685 H.K. 82
Lip. 26 Prot. 31

- Espagetiak tomate naturalarekin



- Txerri tunka bere zukuan baby azenarioarekin

- Garaiko fruta

17 Kcal. 685 H.K. 64
Lip. 32 Prot. 36

- Azenario purea

- Indioilar biribila txanpiñoi tipulaztatuekin



- Garaiko fruta

24 Kcal. 727 H.K. 87
Lip. 26 Prot. 39

- Makarroiak barazki eta tomate saltsarekin



- Bakailaoa Bizkaitar erara



- Garaiko fruta

ostirala

4

11 Kcal. 637 H.K. 73
Lip. 23 Prot. 35

- Garbantz gisatuak

- Arrain freskoa labean (merkatuaren arabera) saltsa berdean



- Garaiko fruta

18 Kcal. 713 H.K. 87
Lip. 32 Prot. 19

- Eltzeko zopa fideoekin



- Frijitu anitzak entsaladarekin



- Garaiko fruta

25 Kcal. 653 H.K. 74
Lip. 32 Prot. 18

- Kalabazin purea

- Patata tortilla pistoarekin



- Garaiko fruta

28 Kcal. 705 H.K. 76
Lip. 27 Prot. 40

- Dilista gisatuak

- Oilasko maukak
piperrekin



- Garaiko fruta

29 Kcal. 678 H.K. 59
Lip. 40 Prot. 20

- Kalabaza purea

- Albondiga mixtoak tomate
salsarekin

- Garaiko fruta

30 Kcal. 693 H.K. 87
Lip. 25 Prot. 30

- Arroza tomate natural eta
barazkiekin

- Solomo fresko ondua
arrautzatzatua txanpiekin



- Jogurt naturala



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.