

Iraila 2020

astelehena

7 Kcal. 721 H.K. 100
Lip. 23 Prot. 11

- Arroza tomate natural eta barazkiekin

- Bertako txahalki gisatua

- Garaiko fruta

14 Kcal. 644 H.K. 69
Lip. 27 Prot. 31

- Patatak errioxar erara



- Txerri tunka bere zukuan letxuga eta tipularekin

- Garaiko fruta

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

- Lekak azenario eta patatekin

- Txerri saltxitxa freskoak patata purearekin



- Garaiko fruta

28 Kcal. 699 H.K. 73
Lip. 33 Prot. 28

- Dilista gisatuak

-

- Etxeko oilasko maukak piperrekin



- Garaiko fruta

asteartea

1

8 Kcal. 569 H.K. 63
Lip. 19 Prot. 36

- Babarrun gorri gisatuak

-

- Legatza labean letxuga, arto eta azenario 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 erregosia

- Legatza labean limoioarekin



- Garaiko fruta

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

- Kalabaza purea

- Albondiga mixtoak tomate saltsa naturalarekin

- 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 erregosia

-

- Atún solomoa labean tomate saltsa naturalarekin



- Garaiko fruta

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

- Porru purea



- Oilasko erregosia



- Zaporedun jogurta



30 Kcal. 684 H.K. 87
Lip. 25 Prot. 30

- Arroza tomate natural eta barazkiekin

-

- Solomoa plantxan barregorriekin

- Jogurt naturala



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

- Garbantzu gisatuak

- Arrain freskoa labean (merkatuaren arabera) saltsa berdean



- Garaiko fruta

18 Kcal. 482 H.K. 76
Lip. 13 Prot. 15

- Eltzeko zopa fideoekin



- Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin



- Garaiko fruta

25 Kcal. 601 H.K. 62
Lip. 28 Prot. 26

- Kalabazin purea

-

- Txahalki xerra piper karamelatuekin

- Garaiko fruta

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.