

# 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. 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

**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 tomate saltsa naturalarekin



- Garaiko fruta

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

- Porru purea



- Oilasko erregosia



- Zaporedun jogurta



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

- Arroza tomate natural eta barazkiekin

- Solomo fresko ondua arrautzaztatua txanpiekin



- Jogurt naturala



osteguna

**3**

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

- Espagetiak tomate naturalarekin

- Txerri tunka bere zukuak baby azenarioarekin

- Garaiko fruta

**17** Kcal. 551 H.K. 59  
Lip. 23 Prot. 27

- Azenario purea

- Indioilar xerra bere zukuak txanpiñoiekin

- Garaiko fruta

**24** Kcal. 703 H.K. 90  
Lip. 24 Prot. 33

- Makarroiak (glutenik gabe) tomatearekin

- 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. 482 H.K. 76  
Lip. 13 Prot. 15

- Eltzeko zopa fideoekin

- Urdaiazpiko krocketak (gluten gabeak) entsaladarekin



- Garaiko fruta

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

- Kalabazin purea

- Patata tortilla pistoarekin



- 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"> <li>• Pasta /Arroza</li> <li>• Arrautza</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkiak</li> <li>• Txerria</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lekaleak</li> <li>• Arrain txuria</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Haragi txuria</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Txekorra</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkia</li> <li>• Arrain urdina</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lekaleak</li> <li>• Arrautza</li> <li>• Fruta</li> </ul>
Afarria						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkiak</li> <li>• Haragi txuria</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Arrain urdina</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkia</li> <li>• Txekorra</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta/Arroza</li> <li>• Arrain txuria</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkia</li> <li>• Arrautza</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Haragi txuria</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkia</li> <li>• Arrain txuria</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>

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