




















# Urtarrila 2021

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> Kcal. 917 H.K. 95 Lip. 44 Prot. 39	<b>1</b>
			- Makarroiak Milanesa erara 	<b>8</b> Kcal. 669 H.K. 69 Lip. 18 Prot. 58
			- Bertako txahal hanburgesak	- Babarrun zuriak azenario eta porruarekin
			- ehiztari saltsan	- Oilasko bularkia plantxan
			- Jogurta 	- letxuga oliozpinduekin 
<b>11</b> Kcal. 722 H.K. 68 Lip. 26 Prot. 55	<b>12</b> Kcal. 738 H.K. 64 Lip. 24 Prot. 67	<b>13</b> Kcal. 872 H.K. 96 Lip. 34 Prot. 47	<b>14</b> Kcal. 763 H.K. 76 Lip. 28 Prot. 53	<b>15</b> Kcal. 690 H.K. 62 Lip. 28 Prot. 49
- Etxeko barazki zopa fideoekin 	- Romanesku ajoarriero erara 	- Hiru deliziadun arroza (tortilla gabe) 	- Pedrosillanos garbantzuak Errioxar motara 	- Barazki menestra
- Pernil xerra plantxan	- Oilasko izter errea	- Palometa 	- Lagatza labean 	- Txahalki lokal gisatua
- landako patatekin 	- Etxeko sagar purea	- bizkaitar saltsan	- entsalada nahasiarekin 	- ehiztari saltsan
- Bainila natilak 	- Sasoiko fruta	- Sasoiko fruta	- Sasoiko fruta	- Sasoiko fruta
<b>18</b> Kcal. 716 H.K. 49 Lip. 31 Prot. 60	<b>19</b> Kcal. 981 H.K. 92 Lip. 44 Prot. 55	<b>20</b> Kcal. 823 H.K. 70 Lip. 43 Prot. 40	<b>21</b> Kcal. 826 H.K. 79 Lip. 44 Prot. 29	<b>22</b> Kcal. 851 H.K. 129 Lip. 27 Prot. 22
- Ilarrak olio erre eta urdaiazpiko onduarekin	- Kiribilkiak bolognesa erara 	- Lekak patata eta piperrautsarekin 	- "Pardina" dilistak tomate eta piperrekin	- Kalabaza purea
- Oilasko bularkia plantxan	- Lagatza 	- Txerri tunka gisatua	- Etxeko oilasko mokadutxoak	- Mediterranear kuskus-a 
- letxuga eta tomate oliozpinduekin 	- saltsa berdean 	- lorezain saltsan	- eta txanpiñoiak berakatz kutsuarekin	- barazki salteatuekin
- Sasoiko fruta	- Jogurta 	- Sasoiko fruta	- Sasoiko fruta	- Sasoiko fruta

**25** Kcal. 706 H.K. 78  
Lip. 31 Prot. 27

- Azalorea olio eta baratxuri erreekin

- Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak



- letxuga oliozpinduarekin



- Sasoiko fruta

**26** Kcal. 861 H.K. 95  
Lip. 30 Prot. 53

- Arroza marinel erara



- Oilasko hegal erreak

- piper gorri eta berdeekin

- Sasoiko fruta

**27** Kcal. 801 H.K. 76  
Lip. 33 Prot. 53

- Babarrun gorriak aza eta patatarekin

- Bakailaoa



- ajoarriero eran



- Sasoiko fruta

**28** Kcal. 760 H.K. 77  
Lip. 37 Prot. 30

- Zerba purea

- Bertako txahal albondigak

- espainiar saltsan

- Jogurta



**29** Kcal. 825 H.K. 79  
Lip. 37 Prot. 47

- Patata gisatuak ratatuille eran



- Arrai freskoa



- koxkera saltsan



- Sasoiko 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 aukeratu 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.