

Urtarrila 2021

astelehena

4

11 Kcal. 666 H.K. 64
Lip. 23 Prot. 51

- Etxeko barazki zopa fideoekin



- Pernil xerra plantxan

- landako patatekin



- Sasoiko fruta

18 Kcal. 647 H.K. 63
Lip. 33 Prot. 25

- Ilarrak olio erre eta urdaiazpiko onduarekin

- Patata tortilla labean



- letxuga eta tomate olioazpinduekin



- Sasoiko fruta

25 Kcal. 795 H.K. 56
Lip. 46 Prot. 40

- Azalorea olio eta baratxuri erreekin

- Solomo adobatua

- letxuga olioazpinduekin



- Sasoiko fruta

asteartea

5

12 Kcal. 738 H.K. 64
Lip. 24 Prot. 67

- Romanesku ajoarriero erara



- Oilasko izter errea

- Etxeko sagar purea

- Sasoiko fruta

19 Kcal. 975 H.K. 97
Lip. 43 Prot. 52

- Kiribikiak bolognesa erara



- Lagatza



- saltsa berdean



- Sasoiko fruta

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

- Arroza marinela erara



- Oilasko hegal erreak

- piper gorri eta berdeekin

- Sasoiko fruta

asteazkena

6

13 Kcal. 872 H.K. 96
Lip. 34 Prot. 47

- Hiru deliziadun arroza



- Palometa



- bizkaitar saltsan

- Sasoiko fruta

20 Kcal. 823 H.K. 70
Lip. 43 Prot. 40

- Lekak patata eta piperrautsarekin



- Txerri tunka gisatua

- lorezain saltsan

- Sasoiko fruta

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

- Babarrun gorriak aza eta patatarekin

- Bakailaoa



- ajoarriero eran



- Sasoiko fruta

osteguna

7 Kcal. 911 H.K. 100
Lip. 43 Prot. 36

- Makarroiak Milanesa erara



- Bertako txahal hanburgesak

- ehiztari saltsan

- Sasoiko fruta

14 Kcal. 771 H.K. 75
Lip. 38 Prot. 33

- Pedrosillanos garbantzuak Errioxar motara



- Bertako arrautza frijituak



- entsalada nahasiarekin



- Sasoiko fruta

21 Kcal. 826 H.K. 79
Lip. 44 Prot. 29

- "Pardina" dilistak tomate eta piperrekin

- Etxeko oilasko mokadutxoak

- eta txanpiñoiak berakatz kutsuarekin

- Sasoiko fruta

28 Kcal. 754 H.K. 82
Lip. 36 Prot. 27

- Zerba purea

- Bertako txahal albondigak

- espainiar saltsan

- Sasoiko fruta

ostirala

1

8 Kcal. 688 H.K. 69
Lip. 32 Prot. 32

- Babarrun zuriak azenario eta porruarekin

- Bertako arrautza frijituak



- letxuga olioazpinduekin



- Sasoiko fruta

15 Kcal. 690 H.K. 62
Lip. 28 Prot. 49

- Barazki menestra

- Txahalki lokal gisatua

- ehiztari saltsan

- Sasoiko fruta

22 Kcal. 851 H.K. 129
Lip. 27 Prot. 22

- Kalabaza purea

- Mediterranear kuskus-a



- barazki salteatuekin

- Sasoiko fruta

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

- Patata gisatuak ratatouille 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 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.