





























Urtarrila 2021

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
4	5	6	7 Kcal. 909 H.K. 94 Lip. 44 Prot. 35	1
			- Gluten gabeko pasta Milanesa erara	8 Kcal. 632 H.K. 93 Lip. 19 Prot. 23
			- Bertako txahal hanburgesak	- Babarrun zuriak azenario eta porruarekin
			- ehiztari saltsan	- Urdaiazpiko kroketak gluten gabeak
			- Jogurta	 
				- letxuga oliozpinduekin
				
				- Sasoiko fruta
11 Kcal. 722 H.K. 68 Lip. 26 Prot. 55	12 Kcal. 738 H.K. 64 Lip. 24 Prot. 67	13 Kcal. 872 H.K. 96 Lip. 34 Prot. 47	14 Kcal. 771 H.K. 75 Lip. 38 Prot. 33	15 Kcal. 690 H.K. 62 Lip. 28 Prot. 49
- Etxeko barazki zopa gluten gabeko fideoekin	- Romanesku ajoarriero erara	- Hiru deliziadun arroza	- Pedrosillanos garbantzuak Errioxar motara	- Barazki menestra
- Pernil xerra plantxan		 		- Txahalki lokal gisatua
- landako patatekin	- Oilasko izter errea	- Palometa	- Bertako arrautza frijituak	- ehiztari saltsan
	- Etxeko sagar purea			- Sasoiko fruta
- Bainila natilak	- Sasoiko fruta	- bizkaitar saltsan	- entsalada nahasiarekin	
		- Sasoiko fruta		
			- Sasoiko fruta	
18 Kcal. 647 H.K. 63 Lip. 33 Prot. 25	19 Kcal. 981 H.K. 92 Lip. 44 Prot. 55	20 Kcal. 823 H.K. 70 Lip. 43 Prot. 40	21 Kcal. 826 H.K. 79 Lip. 44 Prot. 29	22 Kcal. 868 H.K. 134 Lip. 27 Prot. 23
- Ilarrak olio erre eta urdaiazpiko onduarekin	- Gluten gabeko pasta bolognesa erara	- Lekak patata eta piperrautsarekin	- "Pardina" dilistak tomate eta piperrekin	- Kalabaza purea
- Patata tortilla labean	- Lagatza		- Etxeko oilasko mokadutxoak	- Arroza barazkiekin
		- Txerri tunka gisatua	- eta txanpiñoiak berakatz kutsuarekin	- barazki salteatuekin
- letxuga eta tomate oliozpinduekin	- saltsa berdean	- lorezain saltsan	- Sasoiko fruta	- Sasoiko fruta
		- Sasoiko fruta		
- Sasoiko fruta	- Jogurta			
				
25 Kcal. 706 H.K. 78 Lip. 31 Prot. 27	26 Kcal. 861 H.K. 95 Lip. 30 Prot. 53	27 Kcal. 801 H.K. 76 Lip. 33 Prot. 53	28 Kcal. 760 H.K. 77 Lip. 37 Prot. 30	29 Kcal. 825 H.K. 79 Lip. 37 Prot. 47
- Azalorea olio eta baratxuri erreekin	- Arroza marinela erara	- Babarrun gorriak aza eta patatarekin	- Zerba purea	- Patata gisatuak ratatuille eran
- Etxeko urdaiazpiko eta gazta liburuxkak		- Bakailaoa	- Bertako txahal albondigak	
	- Oilasko hegala errekin		- espainiar saltsan	- Arrai freskoa
- letxuga oliozpinduekin	- piper gorri eta berdeekin	- ajoarriero eran	- Jogurta	
	- Sasoiko fruta			- koxkera saltsan
- Sasoiko fruta		- Sasoiko fruta		
				- 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.