

Urtarrila 2021

astelehena

4 Barazki eta txerriki purea

- 4 barazki purea
- Solomo adobatua
- etxeko saltsan
- Jogurta



11 Barazki eta txerriki purea

- Etxeko barazki zopa fideoekin
- Pernil xerra plantxan
- landako patatekin
- Bainila natilak



18 Barazki eta arrautza purea

- Ilarrak olio erre eta urdaiazpiko onduarekin
- Patata tortilla labean
- letxuga eta tomate oliozpinduekin
- Sasoiko fruta



25 Barazki eta txerriki purea

- Azalorea olio eta baratxuri erreekin
- Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak
- letxuga oliozpinduekin
- Sasoiko fruta



asteartea

5 Barazki eta arrain purea

- Dilista gisatuak
- Lagatza labean
- saltsa berdean
- Sasoiko fruta



12 Barazki eta oilasko purea

- Romanesku ajoarriero erara
- Oilasko izter errea
- Etxeko sagar purea
- Sasoiko fruta



19 Barazki eta arrain purea

- Kiribilkiak bolognesa erara
- Lagatza
- saltsa berdean
- Jogurta



26 Barazki eta oilasko purea

- Arroza marinela erara
- Oilasko bularkia plantxan
- piper gorri eta berdeekin
- Sasoiko fruta



asteazkena

6

13 Barazki eta arrain purea

- Hiru deliziadun arroza
- Palometa
- bizkaitar saltsan
- Sasoiko fruta



20 Barazki eta txerriki purea

- Lekak patata eta piperrautsarekin
- Txerri tunka gisatua
- lorezain saltsan
- Sasoiko fruta



27 Barazki eta arrain purea

- Babarrun gorriak aza eta patatarekin
- Bakailaoa
- ajoarriero eran
- Sasoiko fruta



osteguna

7 Barazki eta txahalki purea

- Makarroiak Milanesa erara
- Bertako txahal hanburgesak
- ehiztari saltsan
- Jogurta



14 Barazki eta garbantzu purea

- Pedrosillanos garbantzuak Errioxar motara
- Bertako arrautza frijituak
- entsalada nahasiarekin
- Sasoiko fruta



21 Barazki eta dilista purea

- "Pardina" dilistak tomate eta piperrekin
- Oilasko mokadutxoak
- eta txanpiñoiak berakatz kutsuarekin
- Sasoiko fruta



ostirala

1

8 Barazki eta babarrun purea

- Babarrun zuriak azenario eta porruarekin
- Arrautzak aukeran
- letxuga oliozpinduekin
- Sasoiko fruta



15 Barazki eta txahalki purea

- Barazki menestra
- Txahalki lokal gisatua
- ehiztari saltsan
- Sasoiko fruta

22 Barazki eta txahalki purea

- Kalabaza purea
- Mediterraneo kuskus-a
- barazki salteatuekin
- Sasoiko fruta



29 Barazki eta arrain purea

- 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 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.