

Urtarrila 2021

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
4	5	6	7 Kcal. 917 H.K. 95 Lip. 44 Prot. 39	1
			- Makarroiak Milanesa erara 	8 Kcal. 608 H.K. 91 Lip. 17 Prot. 25
			- Bertako txahal hanburgesak	- Babarrun zuriak azenario eta porruarekin
			- ehiztari saltsan	- Arrautzak aukeran
			- 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 fideoekin 	- Romanesku ajoarriero erara 	- Hiru deliziadun arrosa 	- Pedrosillanos garbantzuak Errioxar motara 	- Barazki menestra
- Pernil xerra plantxan	- Oilasko izter errea	- Palometa 	- Bertako arrautza frijituak 	- Txahalki lokal gisatua
- landako patatekin 	- Etxeko sagar purea	- bizkaitar saltsan	- entsalada nahasiarekin 	- ehiztari saltsan
- Bainila natilak 	- Sasoiko fruta	- Sasoiko fruta	- 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. 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
- Patata tortilla labean 	- Lagatza 	- Txerri tunka gisatua	- 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 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.