

Maiatza 2021

astelehena

3 Kcal. 797 H.K. 71
Lip. 42 Prot. 35

- Lekak olio errearekin
- Txerri haragi gisatua barazkiekin
- lorezain saltsan
- Sasoiko fruta

10

- Entsalada nahasia
- Dilista gisatuak
- arrozarekin
- Sasoiko fruta

17 Kcal. 757 H.K. 72
Lip. 39 Prot. 30

- Porrupatatak
- Txerri pemiila enpanatuta gluten gabea
- entsalada nahasiarekin
- Sasoiko fruta

24 Kcal. 706 H.K. 75
Lip. 20 Prot. 55

- Kalabazin purea
- Oilasko bularki birrineztatua gluten gabea
- etxeko gazta saltsan
- Sasoiko fruta

asteartea

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

- Patata gisatuak saltsa berdean
- Abadira labean
- donostiarrar saltsan
- Sasoiko fruta

11 Kcal. 637 H.K. 63
Lip. 30 Prot. 28

- Barazki menestra
- Bertako txahal hanburgesak
- piper melatuarekin
- Jogurta

18 Kcal. 776 H.K. 63
Lip. 28 Prot. 67

- Etxeko zopa gluten gabeko fideoekin
- Oilasko izter errea
- txanpiñoiekin
- Sasoiko fruta

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

- Hiru deliziadun arroza
- Abadira labean
- piper melatuarekin
- Sasoiko fruta

asteazkena

5 Kcal. 712 H.K. 88
Lip. 29 Prot. 24

- Garbantu gisatuak
- Patata tortilla labean
- txanpiñoi tipulaztatuekin
- Jogurta

12 Kcal. 623 H.K. 61
Lip. 29 Prot. 31

- Etxeko zopa gluten gabeko fideoekin
- Indioilar erregosia
- Pepitoria saltsan
- Sasoiko fruta

19 Kcal. 925 H.K. 97
Lip. 40 Prot. 48

- Arroza etxeko tomate saltsarekin
- Arrai freskoa
- saltsa berdean
- Sasoiko fruta

26 Kcal. 578 H.K. 58
Lip. 26 Prot. 26

- Brokolia olio-errearekin
- Patata tortilla labean
- entsalada nahasiarekin
- Jogurta

osteguna

6 Kcal. 724 H.K. 76
Lip. 26 Prot. 47

- Kalabaza purea
- Atun solomoa rebozatuta gluten gabea
- etxeko saltsan
- Sasoiko fruta

13 Kcal. 632 H.K. 93
Lip. 19 Prot. 23

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Urdaiazpiko kroketak gluten gabeak
- letxuga olioazpinduekin
- Sasoiko fruta

20 Kcal. 837 H.K. 55
Lip. 42 Prot. 61

- Azalorea ajoarriero erara
- Txahalki lokal gisatua
- etxeko saltsan
- Sasoiko fruta

27 Kcal. 784 H.K. 82
Lip. 36 Prot. 36

- Dilista gisatuak
- Bertako txahal albondigak
- espainiar saltsan
- Sasoiko fruta

ostirala

7 Kcal. 830 H.K. 87
Lip. 24 Prot. 67

- Landako paella
- Oilasko izter errea
- tomate olioazpinduekin
- Sasoiko fruta

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

- Gluten gabeko pasta karbonara erara
- Lagatza labean
- koxkera saltsan
- Sasoiko fruta

21 Kcal. 762 H.K. 69
Lip. 38 Prot. 35

- Lekaleen gaztelar krema
- Bertako arrautza frijituak
- tomate saltsan
- Jogurta

28 Kcal. 854 H.K. 91
Lip. 32 Prot. 51

- Gluten gabeko pasta bolognesa erara
- Lagatza labean
- letxuga eta tomate olioazpinduekin
- Sasoiko fruta

- Lekak patatekin

- Solomo adobatua

- entsalada nahasiarekin

SO:

- 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.