


# Maiatza 2021

astelehena




**3** Barazki eta txerriki purea

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



**10** Barazki eta dilista purea

- Entsalada nahasia
- 
- Dilista gisatuak
- arrozarekin
- Sasoiko fruta

**17** Barazki eta txerriki purea





- Porrupataak
- 
- Txerri pernila enpanatuta
- 
- entsalada nahasiarekin
- 
- Sasoiko fruta

**24** Barazki eta oilasko purea


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

asteartea


**4** Barazki eta arrain purea

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




**11** Barazki eta txahalki purea

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

**18** Barazki eta oilasko purea



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

**25** Barazki eta arrain purea


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

asteazkena



**5** Barazki eta garbantzua purea

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




**12** Barazki eta indioilar purea

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

**19** Barazki eta arrain purea




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

**26** Barazki eta arrautza purea









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

osteguna

**6** Barazki eta arrain purea

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

**13** Barazki eta babarrun purea

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Arrautzak aukeran
-       
- letxuga oliozpinduekin
- 
- Sasoiko fruta

**20** Barazki eta txahalki purea


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

**27** Barazki eta dilista purea






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

ostirala



**7** Barazki eta oilasko purea

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




**14** Barazki eta arrain purea

- Kiribilkiak karbonara erara
-   
- Lagatza labean
- 
- koxkera saltsan
- 
- Sasoiko fruta

**21** Barazki eta arrautza purea

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

**28** Barazki eta arrain purea

- Makarroiak bolognesa erara
- 
- Lagatza labean
- 
- letxuga eta tomate oliozpinduekin
- 
- Sasoiko fruta

**31** Barazki eta txerriki  
purea

- Lekak patatekin

- Urdaiazpiko eta gazta  
liburuxkak



- entsalada nahasiarekin



- 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"> <li>Pasta /Arroza</li> <li>Arrautza</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkiak</li> <li>Txerria</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lekaleak</li> <li>Arrain txuria</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Haragi txuria</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata</li> <li>Txekorra</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkia</li> <li>Arrain urdina</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lekaleak</li> <li>Arrautza</li> <li>Fruta</li> </ul>
Afarria						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkiak</li> <li>Haragi txuria</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata</li> <li>Arrain urdina</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkia</li> <li>Txekorra</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta/Arroza</li> <li>Arrain txuria</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkia</li> <li>Arrautza</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Haragi txuria</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkia</li> <li>Arrain txuria</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>

\*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.