





































# Uztaila 2021

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
			<b>1</b>	<b>2</b>
			- Etxeko zopa fideoekin 	- Lekak patatekin  - Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak   
			- Indioilar erregosia - Pepitoria saltsan - Sasoiko fruta	- entsalada nahasiarekin 
				- Jogurta 
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
- Dilista gisatuak - Arrautza egosiak 	- Kalabazin purea - Bertako txahal albondigak - ehiztari saltsan - Bainila eta txokolate izozkia 	- Hiru deliziadun arroza  		- Babarrun gorriak barazkiekin - Txerri urdaiazpikoa   
- tomate saltsan - Sasoiko fruta		- Lagatza labean 		- entsalada nahasiarekin 
		- etxeko saltsan - Jogurta 		- Sasoiko fruta
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
- Arroza etxeko tomate saltsarekin - Hegazti saltxitxak labean  	- Garbantzu gisatuak - Abadira rebozatuta   	- 4 barazki purea - Txahalki lokal gisatua - espainiar saltsan - Jogurta 	- Kiribilkiak etxeko tomate eta gaztarekin   	- Porrupataak 
- sagar erre purearekin - Jogurta 	- tomate saltsan - Sasoiko fruta		- Palometa 	- Oilasko izter errea - txanpiñoi tipulaztatuekin - Gozoa        
			- piper melatuarekin - Sasoiko fruta	
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>

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.