





# Uztaila 2021

astelehena



## 5 Barazki eta arrautz purea

- Dilista gisatuak
- Arrautza egosiak
- 
- tomate saltsan
- Sasoiko fruta

## 12 Barazki eta oilasko purea


- Arroza etxeko tomate saltsarekin
- Hegazti saltxitxak labean
-  
- sagar erre purearekin
- Jogurta
- 

## 19 Barazki eta arrautz purea




- Azalorea piperrautsarekin
- Patata tortilla labean
- 
- letxuga oliozipindurekin
- 
- Sasoiko fruta

asteartea



## 6 Barazki eta txahalki purea

- Kalabazin purea
- Bertako txahal albondigak
- ehiztari saltsan
- Bainila eta txokolate izozkia
- 

## 13 Barazki eta garbantzua purea





- Garbantzua gisatuak
- Abadira rebozatuta
-   
- tomate saltsan
- Sasoiko fruta

## 20 Barazki eta babarrun purea


- Babarrun zuriak barazkiekin
- Lagatza labean
- 
- donostiarra saltsan
- 
- Sasoiko fruta

asteazkena







## 7 Barazki eta arrain purea

- Hiru deliziadun arroza
-  
- Lagatza labean
- 
- etxeko saltsan
- Jogurta
- 

## 14 Barazki eta txahalki purea


- 4 barazki purea
- Txahalki lokal gisatua
- espainiar saltsan
- Jogurta
- 

## 21 Barazki eta txerriki purea



- Lekak patatekin
- Urdaiazpiko kroketak
-    
- entsalada nahasiarekin
- 
- Jogurta
- 

osteguna





## 1 Barazki eta oilasko purea

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






## 8 Barazki eta oilasko purea

- Barazki menestra
- Oilasko bularki arrautzaztatua
-  
- piper gorriekin
- Sasoiko fruta

## 15 Barazki eta arrain purea






- Kiribilkiak etxeko tomate eta gaztarekin
-   
- Palometa
- 
- piper melatuarekin
- Sasoiko fruta

## 22 Barazki eta arrain purea





- Makarroiak etxeko tomatearekin
- 
- Bakailaoa rebozatuta
-   
- pikillo saltsan
- Bainila natilak
- 

ostirala


## 2 Barazki eta txerriki purea

- Lekak patatekin
- Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak
-   
- entsalada nahasiarekin
- 
- Jogurta
- 


## 9 Barazki eta babarrun purea

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Txerri urdaiazpikoa
-   
- entsalada nahasiarekin
- 
- Sasoiko fruta



## 16 Barazki eta oilasko purea

- Porrupatatak
- 
- Oilasko izter errea
- txanpiñoi tipulaztatuekin
- Sasoiko fruta


## 23 Barazki eta txerriki purea

- Etxeko zopa fideoekin
- 
- Txerri haragi gisatua barazkiekin
- lorezain saltsan
- Sasoiko fruta








**26** Barazki eta dilista purea

- Dilista gisatuak
- Bertako arrautza frijituak
- 
- letxuga oliozpinduekin
- 
- Sasoiko fruta

**27** Barazki eta oilasko purea

- Brokolia patatekin
- 
- Oilasko izter errea
- piper gorriekin
- Sasoiko fruta



**28** Barazki eta arrain purea

- Hiru deliziadun arroza
-  
- Abadira rebozatuta
-   
- tomate oliozpinduekin
- 
- Jogurta
- 

**29** Barazki eta garbantzu purea

- Garbantzu gisatuak
- Solomo adobatua
- tomate saltsan
- Sasoiko fruta

**30** Barazki eta txahalki purea

- Kalabaza purea
- Bertako txahal hanburesak
- etxeko gazta saltsan
- 
- Jogurta
- 

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.