

# Urria 2021

astelehena

**4** Kcal. 693 H.K. 72  
Lip. 29 Prot. 38

- Dilista gisatuak
- Indioilar erregosia
- Pepitoria saltsan
- Sasoiko fruta

**11** Kcal. 864 H.K. 92  
Lip. 38 Prot. 44

- Kiribilkiak etxeko tomatearekin
- Bertako arrautza frijituak
- urdaiazpiko egosiarekin
- Sasoiko fruta

**18** Kcal. 578 H.K. 46  
Lip. 18 Prot. 57

- Brokolia olio-errearekin
- Txahalki lokal gisatua
- Sasoiko fruta

asteartea

**5** Kcal. 936 H.K. 101  
Lip. 44 Prot. 37

- Espagetiak etxeko tomatearekin
- Abadira rebozatuta
- piper gorriekin
- Sasoiko fruta

**12**

**19** Kcal. 881 H.K. 88  
Lip. 35 Prot. 55

- Makarroiak Milanesa erara
- Palometa labean
- pikillo saltsan
- Jogurta edatekoa

asteazkena

**6** Kcal. 703 H.K. 98  
Lip. 24 Prot. 19

- Azalore purea
- Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak
- txanpiñoekin
- Jogurta

**13** Kcal. 720 H.K. 56  
Lip. 38 Prot. 38

- Lekak patatekin
- Solomo adobatua
- entsalada nahasiarekin
- Sasoiko fruta

**20** Kcal. 663 H.K. 74  
Lip. 28 Prot. 27

- Barazki purea
- Hegazti burrunzia labean
- txanpiñoi tipulaztatuekin
- Sasoiko fruta

osteguna

**7** Kcal. 684 H.K. 69  
Lip. 35 Prot. 26

- Barazki menestra
- Bertako txahal albondigak
- etxeko saltsan
- Sasoiko fruta

**14** Kcal. 907 H.K. 83  
Lip. 40 Prot. 57

- Garbantzua txorizoarekin
- Lagatza labean
- bere zukuan
- Bainila natilak

**21** Kcal. 808 H.K. 84  
Lip. 37 Prot. 37

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Abadira rebozatuta
- patata frijituarekin
- Sasoiko fruta

ostirala

**1** Kcal. 570 H.K. 83  
Lip. 20 Prot. 14

- Kalabazin purea
- Patata tortilla labean
- letxuga oliozpinduekin
- Sasoiko fruta

**8** Kcal. 803 H.K. 79  
Lip. 32 Prot. 53

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Lagatza labean
- donostiarra saltsan
- Melokotoia urazukretan

**15** Kcal. 902 H.K. 90  
Lip. 30 Prot. 69

- Arroza etxeko tomate saltsarekin
- Oilasko izter errea
- letxuga oliozpinduekin
- Sasoiko fruta

**22**

- Arroza txistorra begetalarekin
- Entsalada nahasia
- Sasoiko fruta

25

26 Kcal. 754 H.K. 82  
Lip. 36 Prot. 27

- Espinaka purea
- Bertako txahal hanburgesak
- ehiztari saltsan
- Sasoiko fruta

27 Kcal. 792 H.K. 75  
Lip. 31 Prot. 53

- Garbantz gisatuak
- Arrai freskoa
- bizkaitar saltsan
- Jogurta

28 Kcal. 614 H.K. 71  
Lip. 23 Prot. 32

- Etxeko zopa izartxoekin
- Oilasko gisatua
- menestrarekin
- Sasoiko fruta

29 Kcal. 717 H.K. 72  
Lip. 37 Prot. 25

- Porrusalda
- Txerri saltxitxa freskoak labean
- piper melatuarekin
- 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.