

Azaroa 2021

astelena

1

8

- Makarroiak etxeko tomatearekin



- Tortilla frantsesa labean



- txanpiñoi tipulaztatuekin

- Sasoiko fruta

15

- Dilista gisatuak

- Atun hostoretxoak



- piperradarekin

- Sasoiko fruta

22

- Makarroiak etxeko tomatearekin



- Pernil xerra plantxan

- letxuga oliozpinduekin



- Sasoiko fruta

asteartea

2

- Kiribikiak etxeko tomatearekin



- Solomo adobatua

- etxeko gazta saltsan



- Sasoiko fruta

9

- Porru purea

- Bertako txahal albondigak

- etxeko saltsan

- Sasoiko fruta

16

- Hiru deliziadun arrosa



- Bakailaoa labean



- entsalada nahasiarekin



- Jogurta edatekoa



23

- Brokolia olio-errearekin

- Abadira rebozatuta



- maionesa eta limoiarekin



- Sasoiko fruta

asteazkena

3

- Azalorea ajoarriero erara

- Patata tortilla labean



- letxuga oliozpinduekin



- Jogurta



10

- Lekak olio errearekin

- Abadira rebozatuta



- maionesa eta limoiarekin



- Sasoiko fruta

17

- Barazki purea

- Patata tortilla labean



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

24

- Arroza txanpiñoiekin

- Oilasko izter errea

- tomate oliozpinduekin



- Bainila natilak



osteguna

4

- Paella nahasia

- Atun solomoa rebozatuta



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

11

- Patata gisatuak errioxar erara



- Txerri urdaiazpikoa



- letxuga oliozpinduekin



- Jogurta



18

- Babarrun gorriak barazkiekin

- Oilasko bularkia plantxan

- patata frijituekin



- Sasoiko fruta

25

- Bruselaza kreman



- Bertako txahal hanburgesak

- etxeko saltsan

- Sasoiko fruta

ostirala

5

- Babarrun zuriak barazkiekin

- Oilasko izter errea

- tomate oliozpinduekin



- Sasoiko fruta

12

- Garbantz gisatuak

- Arrai freskoa



- donostiarra saltsan



- Sasoiko fruta

19

- Espinakak bexamelarekin



- Txahalki lokal gisatua

-

- Melokotoia urazukretan

26

- Barazki purea ogi txigortuekin





- Garbantz zopa fideoekin



-

- Sasoiko fruta

29

- Dilista gisatuak
- Patata tortilla labean
-  - tomate oliozpindurekin
-  - Sasoiko fruta

30

- Lekak patatekin
- Indioilar erregosia
- Pepitoria saltsan
- 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 aukeratu 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.