

Azaroa 2021

astelena

1

astearta

2

Kcal. 942 H.K. 100
Lip. 42 Prot. 44

- Kiribikiak etxeko
tomatearekin



- Solomo adobatua

- etxeko gazta saltsan



- Sasoiko fruta

asteazkena

3

Kcal. 653 H.K. 58
Lip. 34 Prot. 28

- Azalorea ajoarriero erara

- Patata tortilla labean



- letxuga oliozpinduekin



- Jogurta



osteguna

4

Kcal. 753 H.K. 93
Lip. 21 Prot. 48

- Paella nahasia

- Atun solomoa rebozatuta



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

ostirala

5

Kcal. 778 H.K. 69
Lip. 23 Prot. 74

- Babarrun zuriak
barazkiekin

- Oilasko izter errea

- tomate oliozpinduekin



- Sasoiko fruta

8

Kcal. 883 H.K. 92
Lip. 44 Prot. 32

- Makarroiak etxeko
tomatearekin



- Bertako arrautza frijituak



- txanpiñoi tipulaztatuekin

- Sasoiko fruta

9

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

- Porru purea

- Bertako txahal albondigak

- etxeko saltsan

- Sasoiko fruta

10

Kcal. 823 H.K. 56
Lip. 53 Prot. 32

- Lekak olio errearekin

- Abadira rebozatuta



- maionesa eta limoiarekin



- Sasoiko fruta

11

Kcal. 608 H.K. 75
Lip. 22 Prot. 29

- Patata gisatuak errioxar
erara



- Txerri urdaiazpikoa



- letxuga oliozpinduekin



- Jogurta



12

Kcal. 839 H.K. 81
Lip. 36 Prot. 51

- Garbantzu gisatuak

- Arrai freskoa



- donostiarra saltsan



- Sasoiko fruta

15

Kcal. 788 H.K. 98
Lip. 32 Prot. 25

- Dilista gisatuak

- Atun hostoretxoak



- piperradarekin

- Sasoiko fruta

16

Kcal. 871 H.K. 94
Lip. 40 Prot. 35

- Hiru deliziadun arrosa



- Bakailaoa labean



- entsalada nahasiarekin



- Jogurta edatekoa



17

Kcal. 638 H.K. 88
Lip. 25 Prot. 14

- Barazki purea

- Patata tortilla labean



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

18

Kcal. 736 H.K. 75
Lip. 23 Prot. 58

- Babarrun gorriak
barazkiekin

- Oilasko hegal erreak

- patata frijituekin



- Sasoiko fruta

19

Kcal. 578 H.K. 47
Lip. 20 Prot. 53

- Espinakak bexamelarekin



- Txahalki lokal gisatua

-

- Melokotoia urazukretan

22

Kcal. 796 H.K. 87
Lip. 25 Prot. 58

- Makarroiak etxeko
tomatearekin



- Pernil xerra plantxan

- letxuga oliozpinduekin



- Sasoiko fruta

23

Kcal. 849 H.K. 55
Lip. 54 Prot. 37

- Brokolia olio-errearekin

- Abadira rebozatuta



- maionesa eta limoiarekin



- Sasoiko fruta

24

Kcal. 925 H.K. 91
Lip. 31 Prot. 72

- Arroza txanpiñoiekin

- Oilasko izter errea

- tomate oliozpinduekin



- Bainila natilak



25

Kcal. 754 H.K. 60
Lip. 44 Prot. 32

- Bruselaza kreman



- Bertako txahal
hanburgesak

- etxeko saltsan

- Sasoiko fruta

26

- Barazki purea ogi
txigortuekin



- Garbantzu zopa fideoekin



-

- Sasoiko fruta

29 Kcal. 600 H.K. 83
Lip. 20 Prot. 23

- Dilista gisatuak

- Patata tortilla labean



- tomate oliozpinduarekin



- Sasoiko fruta

30 Kcal. 665 H.K. 52
Lip. 34 Prot. 38

- 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 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"> 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.