

# Urtarrila 2022

astelehena

**3**

- Porru purea
- Txerri haragi gisatua barazkiekin
- 
- Jogurta



**10**

- Espagueti bolognesa erara
- Solomo adobatua
- txanpiñoiekin
- Sasoiko fruta



**17**

- Lekak patatekin
- Txahalki lokal gisatua
- 
- Sasoiko fruta

**24**

- Etxeko zopa fideoekin
- Txerri tunka birrineztatua
- Azaldun gajo patatekin
- Sasoiko fruta



asteartea

**4**

- Dilista gisatuak
- Tortilla frantsesa labean
- tomate saltsan
- Sasoiko fruta



**11**

- Brokolia patatekin
- Bertako txahal albondigak
- espainiar saltsan
- Sasoiko fruta



**18**

- Dilista gisatuak
- Palometa labean
- saltsa berdean
- Sasoiko fruta



**25**

- Lekaleen gaztelar krema
- Oilasko bularki arrautzaztatua
- txanpiñoiekin
- Sasoiko fruta



asteazkena

**5**

- Kalabaza purea
- Legatza rebozatuta
- limoiarekin
- Jogurta



**12**

- Arroz integral entsalada
- Urdaiazpiko eta gaztadun tortilla
- letxuga olioazpinduekin
- Jogurta



**19**

- Etxeko zopa fideoekin
- Indioilar erregosia
- 
- Sasoiko fruta



**26**

- Makarroiak olio errearekin
- Tortilla frantsesa etxean egina
- letxuga olioazpinduekin
- Jogurta



osteguna

**6**

ERREGE EGUNA

**13**

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Lagatza
- saltsa berdean
- Sasoiko fruta



**20**

- Arroza etxeko tomate saltsarekin
- Lagatza labean baratxuri errearekin
- 
- Sasoiko fruta



**27**

- Porrusalda
- Bertako txahal hanburgesak
- etxeko saltsan
- Sasoiko fruta



ostirala

**7**

- Arroza etxeko tomate saltsarekin
- Hegazti burrunzia labean
- piper gorriekin
- Sasoiko fruta



**14**

- Kalabazin purea
- Oilasko izter errea
- letxuga eta tomate olioazpinduekin
- Bainila natilak



**21**

- 4 barazki purea
- Patata tortilla labean
- piper gorriekin
- Jogurta



**28**

- Babarrun pintoak txorizoarekin
- Arrai freskoa baratxuri erre eta
- Jogurta edatekoa



- Patata gisatuak  
barazkiekin



- "Pardina" dilistak zerbak  
eta azenarioarekin

-

- 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.