

Urtarrila 2022

astehena

3

10 Kcal. 990 H.K. 102
Lip. 48 Prot. 37

- Espagueti bolognesa erara



- Solomo adobatua

- txanpiñoiekin

- Sasoiko fruta

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

- Lekak patatekin

- Txahalki lokal gisatua

-

- Sasoiko fruta

24 Kcal. 807 H.K. 72
Lip. 44 Prot. 31

- Etxeko zopa fideoekin



- Txerri tunka birrineztatua



- Azaldun gajo patatekin



- Sasoiko fruta

31

- Patata gisatuak barazkiekin



- Tofu piperradarekin



-

- Sasoiko fruta

asteartea

4

11 Kcal. 756 H.K. 62
Lip. 41 Prot. 36

- Brokolia patatekin



- Bertako txahal albondigak

- espainiar saltsan

- Sasoiko fruta

18 Kcal. 801 H.K. 76
Lip. 33 Prot. 53

- Dilista gisatuak

- Palometa labean



- saltsa berdean



- Sasoiko fruta

25 Kcal. 737 H.K. 74
Lip. 23 Prot. 58

- Lekaleen gaztelar krema

- Oilasko bularki arrautzaztatua



- txanpiñoiekin

- Sasoiko fruta

asteazkena

5

12 Kcal. 673 H.K. 80
Lip. 26 Prot. 34

- Arroz integral entsalada

- Urdaiazpiko eta gaztadun tortilla



- letxuga oliozpinduekin



- Jogurta



19 Kcal. 488 H.K. 55
Lip. 18 Prot. 28

- Etxeko zopa fideoekin



- Indioilar erregosia

-

- Sasoiko fruta

26 Kcal. 821 H.K. 82
Lip. 40 Prot. 35

- Makarroiak olio errearekin



- Bertako arrautza frijituak



- letxuga oliozpinduekin



- Jogurta



osteguna

6

ERREGE EGUNA

13 Kcal. 801 H.K. 76
Lip. 33 Prot. 53

- Babarrun zuriak barazkiekin

- Lagatza



- saltsa berdean



- Sasoiko fruta

20 Kcal. 741 H.K. 88
Lip. 24 Prot. 46

- Arroza etxeko tomate saltsarekin

- Lagatza labean baratxuri errearekin



-

- Sasoiko fruta

27 Kcal. 731 H.K. 77
Lip. 36 Prot. 28

- Porrusalda



- Bertako txahal hanburgesak

- etxeko saltsan

- Sasoiko fruta

ostirala

7

14 Kcal. 771 H.K. 70
Lip. 24 Prot. 68

- Kalabazin purea

- Oilasko izter errea

- letxuga eta tomate oliozpinduekin



- Bainila natilak



21 Kcal. 644 H.K. 83
Lip. 26 Prot. 17

- 4 barazki purea

- Patata tortilla labean



- piper gorriekin

- Jogurta



28 Kcal. 623 H.K. 62
Lip. 18 Prot. 54

- Babarrun pintoak txorizoarekin



- Arrai freskoa baratxuri erre eta



-

- Jogurta edatekoa



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.