

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
<p>2 <i>KCAL.652</i> <i>H.C.111 LIP.6 P.29</i> KM 0</p> <p>Dilista gisatuak Patata tortila labean letxugarekin</p> <p> </p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>3 <i>KCAL.792</i> <i>H.C.83 LIP.15 P.20</i> KM 0</p> <p>Azenario purea</p> <p></p> <p>Bertako txahal albondigak Espainiar saltsan</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>4 <i>KCAL.508</i> <i>H.C.40 LIP.9 P.29</i> KM 0</p> <p>Babarrun gorriak barazkiekin</p> <p></p> <p>Legatza labean marinela saltsan</p> <p> </p> <p>Natilla banilla</p>	<p>5 <i>KCAL.789</i> <i>H.C.85 LIP.25 P.26</i> KM 0</p> <p>3 deliziadun arroza</p> <p></p> <p>Txerri burua barazkitxoekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>6 <i>KCAL.564</i> <i>H.C.30 LIP.14 P.33</i> KM 0</p> <p>Azalorea patatekin</p> <p>Oilasko izter errea letxugarekin</p> <p>Jogurta</p> <p></p>
<p>9 <i>KCAL.668</i> <i>H.C.69 LIP.13 P.26</i> KM 0</p> <p>Zerba purea</p> <p></p> <p>Bertako txahal-orratz gisatua etxeko saltsan</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>10 <i>KCAL.752</i> <i>H.C.92 LIP.12 P.38</i> KM 0</p> <p>Garbatzuak erregosiak</p> <p></p> <p>Bakailaoa labean pikillo saltsan</p> <p></p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>11 <i>KCAL.830</i> <i>H.C.70 LIP.34 P.15</i> KM 0</p> <p>Lekak patatekin</p> <p></p> <p>Frantziar tortila urdaiapziko egosiarekin</p> <p>letxugarekin</p> <p> </p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>12 <i>KCAL.553</i> <i>H.C.76 LIP.8 P.40</i> EKO</p> <p>Kiribilkiak etxeko tomaterekin</p> <p></p> <p>Legatza labean koxkera saltsan</p> <p></p> <p>Jogurta</p> <p></p>	<p>13 <i>KCAL.569</i> <i>H.C.88 LIP.2 P.34</i> INTEGRAL</p> <p>Arroza entsalada integrala</p> <p>Oilasko bularkia plantxan perretxikoekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>
<p>16 <i>KCAL.451</i> <i>H.C.81 LIP.2 P.21</i> KM 0</p> <p>Dilista gisatuak bertako arrautza frijitua letxugarekin</p> <p></p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>17 <i>KCAL.770</i> <i>H.C.109 LIP.19 P.35</i> KM 0</p> <p>Risottoa txanpiekin</p> <p> </p> <p>Oilasko izter errea tomate ozpinduarekin</p> <p></p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>18 <i>KCAL.638</i> <i>H.C.64 LIP.12 P.42</i> KM 0</p> <p>Patatak Errioxar erara</p> <p></p> <p>Palometa labean etxeko tomate saltsarekin</p> <p></p> <p>Jogurta</p> <p></p>	<p>19 <i>KCAL.690</i> <i>H.C.56 LIP.19 P.20</i> KM 0</p> <p>Porru purea</p> <p></p> <p>Txerri gisatua ehiza saltsan</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>20 <i>KCAL.664</i> <i>H.C.98 LIP.23 P.14</i> KM 0 EKO</p> <p>Entsalada mistoa</p> <p></p> <p>Pasta bolognesarekin begetalarekin</p> <p></p> <p>Sasoiko fruta</p>
<p>23 <i>KCAL.712</i> <i>H.C.118 LIP.4 P.25</i> KM 0</p> <p>Arroza etxeko tomaterekin</p> <p>Oilasko mokadutxoak piperrekin</p> <p> </p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>24 <i>KCAL.489</i> <i>H.C.70 LIP.10 P.27</i> KM 0</p> <p>Kalabaza purea</p> <p></p> <p>Solomo ondua plantxan letxuga eta tipulina entsaladarekin</p> <p></p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>25 <i>KCAL.748</i> <i>H.C.73 LIP.14 P.41</i> KM 0</p> <p>Garbatzuak erregosiak</p> <p></p> <p>Bakailaoa labean bilbotar erara</p> <p></p> <p>Jogurta</p> <p></p>	<p>26 <i>KCAL.752</i> <i>H.C.81 LIP.21 P.26</i> EKO KM 0</p> <p>Pasta entsalada integrala</p> <p> </p> <p>Bertako txahal hanburgesa jardinerara</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>27 <i>KCAL.727</i> <i>H.C.86 LIP.5 P.18</i> KM 0</p> <p>Etxeko barazki menestra</p> <p>Patata tortila labean tomate ozpinduarekin</p> <p> </p> <p>Sasoiko fruta</p>
<p>30 <i>KCAL.356</i> <i>H.C.54 LIP.1 P.6</i> EKO</p> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <p></p> <p>Oilasko gisatua etxeko saltsan</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>31 <i>KCAL.566</i> <i>H.C.64 LIP.4 P.30</i> KM 0</p> <p>Babarrun gorriak barazkiekin</p> <p></p> <p>Legatza labean marinela erara</p> <p></p> <p>Sasoiko fruta</p>			

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduerara 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: astelehena, asteazken eta ostiraletan fruta bariatua eskeniko da eta astearte, ostegunetan fruta edo jogurta aukeran. Postre bereziak: Bi astetik behin jogurta eta fruitaren ordetxo postre bereziren bat egongo da; beti ere, fruta aukeran izanik.

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



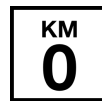
Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Ogi integrala



Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integrala

ALERGENOAK



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa eta sulfitoak

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

☀️ BAZKARIA

1. EGUNA

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2. EGUNA

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3. EGUNA

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4. EGUNA

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5. EGUNA

Patata
Txekorra
Fruta

6. EGUNA

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7. EGUNA

Lekaleak
Arrautza
Fruta

☾️ AFARIA

1. EGUNA

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2. EGUNA

Patata
Arrain urdina
Fruta

3. EGUNA

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

4. EGUNA

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5. EGUNA

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6. EGUNA

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7. EGUNA

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua ebretik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

askóra