























Urria 2021

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
				1
				- Bertako barazki purea - Patata tortilla labean  - letxuga oliozpinduekin  - Sasoiko fruta
4	5	6	7	8
- Barazki menestra - Indioilar erregosia - Pepitoria saltsan - Sasoiko fruta	- Dilista gisatuak - Abadira rebozatuta    - piper gorriekin - Jogurta lokala 	- Bertako barazki purea - Solomo adobatua - txanpiñoiekin - Sasoiko fruta	- Fideuá etxeko tomatearekin  - Tortilla frantsesa labean  - letxuga oliozpinduekin  - Sasoiko fruta	- Babarrun zuriak barazkiekin - Arrai freskoa  - donostiarra saltsan  - Anana bere zukan
11	12	13	14	15
		- Lekak patatekin - Albondiga erregosiak  - espainiar saltsan - Sasoiko fruta	- Garbantz gisatuak - Lagatza labean  - entsalada nahasiarekin  - Bainila natilak 	- Arroza etxeko tomate saltsarekin - Oilasko izter errea - letxuga oliozpinduekin  - Herriko sagar zukua
18	19	20	21	22
- Brokolia olio-errearekin - Txerri haragi gisatua barazkiekin - - Sasoiko fruta	- Makarroiak Milanesa erara  - Palometa labean  - pikillo saltsan - Jogurta lokala 	- Babarrun gorriak barazkiekin - Oilasko bularkia plantxan - txanpiñoi tipulaztatuekin - Sasoiko fruta	- Bertako barazki purea - Txahal biribilkia - lorezain saltsan - Sasoiko fruta	- Arroza txistorra begetalarekin   - Bertako barazki purea - - Sasoiko fruta




25

- Dilista gisatuak
- Bakailaoa irineztatua
-  
- limoiarekin
- Sasoiko fruta


26

- Espinakak gazta gainerreaz
-  
- Hanbursesak
- 
- ehiztari saltsan
- Jogurta lokala
- 


27

- Garbantu gisatuak
- Hegaluzedun tortilla
-  
- letxuga olioipindurekin
- 
- Sasoiko fruta

28

- Etxeko zopa izartxoekin
- 
- Oilasko gisatua
- menestrarekin
- Sasoiko fruta

29

- Bertako barazki purea
- Txerri saltxitxa freskoak labean
- 
- piper melatuarekin
- 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.