



Azaroa 2021

astelarena

1

8

- Porrusalda



- Albondiga erregosiak



- espainiar saltsan

- Jogurta lokala



15

- Dilista gisatuak

- Solomo adobatua

- piperradarekin

- Sasoiko fruta

22

- Makarroiak etxeko tomate eta gaztarekin



- Tortilla frantsesa labean



- letxuga oliozpindurekin



- Sasoiko fruta

asteartea

2

- Azalorea ajoarriero erara

- Patata tortilla labean



- letxuga oliozpindurekin



- Jogurta lokala



9

- Makarroiak etxeko tomate eta gaztarekin



- Abadira rebozatuta



- letxuga oliozpindurekin



- Sasoiko fruta

16

- Hiru deliziadun arroza



- Bakailaoa



- entsalada nahasiarekin



- Jogurta lokala



23

- Brokolia olio-errearekin

- Oilasko izter errea

- tomate oliozpindurekin



- Sasoiko fruta

asteazkena

3

- Kiribilkiak etxeko tomatearekin



- Solomo adobatua

- piper gorriekin

- Sasoiko fruta

10

- Etxeko zopa fideoekin



- Garbantu gisatuak bertako BARAZKIEKIN

- Herriko sagar zukua

17

- Azalorea bexamelarekin



- Patata tortilla labean



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

24

- Arroza txanpiñoiekin

- Abadira rebozatuta



- maionesarekin



- Jogurta lokala



osteguna

4

- Paella nahasia

- Atun solomoa



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

11

- Patata gisatuak saltsa berdean



- Txerri haragi gisatua barazkiekin

- espainiar saltsan

- Sasoiko fruta

18

- Babarrun gorriak barazkiekin

- Oilasko bularkia plantxan

- patata frijituekin



- Sasoiko fruta

25

- Bruselaza kreman



- Hanburesak



- etxeko saltsan

- Sasoiko fruta

ostirala

5

- Babarrun zuriak BERTAKO barazkiekin

- Oilasko izter errea

- tomate oliozpindurekin



- Sasoiko fruta

12

- Lekak olio erre eta urdaiazpiko onduarekin

- Arrai freskoa



- donostierra saltsan



- Sasoiko fruta

19

- Bertako barazki purea

- Txahal-orratz gisatua



- Melokotoia urazukretan

26

29

- Dilista gisatuak
- Txerri pernila enpanatuta
- txanpiñoi saltsarekin
- Sasoiko fruta

30

- 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.