



Azaroa 2021

astelarena

1

asteartea

2

Kcal. 653 H.K. 58
Lip. 34 Prot. 28

- Azalorea piperrautsarekin

- Patata tortilla labean



- letxuga oliozpindurekin



- Jogurta lokala



asteazkena

3

Kcal. 943 H.K. 99
Lip. 45 Prot. 38

- Kiribilkiak etxeko
tomatearekin



- Solomo adobatua

- piper gorriekin

- Sasoiko fruta

osteguna

4

- ERREMOLATXADUN
RISOTTOA



- DONOSTIAR
SANDWICH-A



- SANDWICH IZOZTUA



ostirala

5

Kcal. 778 H.K. 69
Lip. 23 Prot. 74

- Babarrun zuriak
BERTAKO barazkiekin

- Oilasko izter errea

- tomate oliozpindurekin



- Sasoiko fruta

8

Kcal. 730 H.K. 70
Lip. 38 Prot. 17

- Porrusalda



- Albondiga erregosiak



- espainiar saltsan

- Jogurta lokala



9

Kcal. 868 H.K. 96
Lip. 39 Prot. 37

- Makarroiak etxeko tomate
eta gaztarekin



- Abadira rebozatuta



- letxuga oliozpindurekin



- Sasoiko fruta

10

- Etxeko zopa fideoekin



- Entsalada nahasia



- Garbantzu gisatuak
bertako BARAZKIEKIN

- Herriko sagar zukua

11

- UDABERRIKO BILKARIA
BATATA PUREAREKIN



- TXERRI GAZI-
GOZOAREN GISATUA



- KREMAZKO
BILKARITXOAK



12

Kcal. 747 H.K. 57
Lip. 37 Prot. 48

- Lekak olio erre eta
urdaiazpiko onduarekin

- Arrai freskoa



- donostiarra saltsan



- Sasoiko fruta

15

Kcal. 788 H.K. 98
Lip. 32 Prot. 25

- Dilista gisatuak

- Atun hostoretxoak



- piperradarekin

- Sasoiko fruta

16

Kcal. 810 H.K. 86
Lip. 30 Prot. 50

- Hiru deliziadun arroza



- Bakailaoa



- entsalada nahasiarekin



- Jogurta lokala



17

Kcal. 638 H.K. 66
Lip. 33 Prot. 19

- Azalorea bexamelarekin



- Patata tortilla labean



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

18

- ELTZEKO
BABARRUNAK TIPULA-
ODOLKIAREKIN

- Oilasko hegala erreak

- BARBAKOA
SALTSAREKIN

- JOGURT KREMA
SAGAR KONPOTAREKIN



19

Kcal. 578 H.K. 69
Lip. 12 Prot. 48

- Bertako barazki purea

- Txahal-orratz gisatua



- Melokotoia urazukretan

22

Kcal. 760 H.K. 103
Lip. 28 Prot. 26

- Makarroiak etxeko tomate
eta gaztarekin



- Tortilla frantsesa labean



- letxuga oliozpindurekin



- Sasoiko fruta

23

Kcal. 750 H.K. 49
Lip. 28 Prot. 74

- Brokolia olio-errearekin

- Oilasko izter errea

- tomate oliozpindurekin



- Sasoiko fruta

24

Kcal. 1007 H.K. 91
Lip. 57 Prot. 35

- Arroza txanpiñoekin

- Abadira rebozatuta



- maionesarekin



- Jogurta lokala



25

- AZABURUTXOAK
KREMAN



- "ROPA VIEJA" GISATUA




- SAGAR TARTALETAK



26

29 Kcal. 878 H.K. 82
Lip. 44 Prot. 38

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

30 Kcal. 665 H.K. 52
Lip. 34 Prot. 38

- 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.