



Abendua 2021

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

1 Kcal. 614 H.K. 86
Lip. 18 Prot. 28

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Arrautzak aukeran
- tomate oliozpinduekin
- Jogurta lokala

2

- HIRU KOLOREDUN PASTA ENTSALADA
- BAKAILAOA REBOZATUTA
- TXANPINOI KREMAN
- GOXUA

3 Kcal. 741 H.K. 75
Lip. 36 Prot. 30

- Bertako barazki purea
- Txahal biribilkia
- ehiztari saltsan
- Sasoiko fruta

6

7

8

9

- ESPINAKA KREMA GAZTA BIRRINDUAREKIN
- SALTXPAPAK
- BEHI GAZTA FRESKOA BASERRIKO EZTIAREKIN

10 Kcal. 714 H.K. 53
Lip. 24 Prot. 70

- Etxeko zopa fideoekin
- Oilasko izter errea
- letxuga oliozpinduekin
- Jogurta lokala

13 Kcal. 826 H.K. 79
Lip. 44 Prot. 29

- Dilista gisatuak
- Oilasko mokadutxoak
- piper gorriekin
- Sasoiko fruta

14 Kcal. 928 H.K. 94
Lip. 40 Prot. 53

- Makarroiak etxeko tomatearekin
- Abadira labean
- saltsa berdean
- Sasoiko fruta

15 Kcal. 629 H.K. 66
Lip. 31 Prot. 22

- Lekak nafar erara
- Patata tortilla labean
- letxuga oliozpinduekin
- Jogurta lokala

16

17 Kcal. 738 H.K. 72
Lip. 37 Prot. 30

- Bertako barazki purea
- Txerri haragi gisatua barazkiekin
- etxeko saltsan
- Herriko sagar zukua

20 Kcal. 701 H.K. 55
Lip. 35 Prot. 40

- Brokolia patatekin
- Hanburgesak
- etxeko gazta saltsan
- Jogurta lokala

21

- Babarrun gorriak abarazki lokalek
- Txerri sahieski errea
- letxuga oliozpinduekin
- Sasoiko fruta

22 Kcal. 800 H.K. 93
Lip. 28 Prot. 45

- Paella nahasia
- Lagatza labean
- bizkaitar saltsan
- Sasoiko fruta

23

- Etxeko zopa fideoekin
- Gazta eta urdaiazpikodun pizza
- letxuga oliozpinduekin
- Postre berezia

24

GABON GAUA - NOCHEBUENA

27

28

29

30

31

URTE ZAHAR EGUNA -
DÍA DE NOCHEVIEJA

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.