



Abendua 2021

astelehena

6

13

- Dilista gisatuak
- Oilasko bularkia plantxan
- piper gorriekin
- Sasoiko fruta

20

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

asteartea

7

14

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

21

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

asteazkena

1

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Tortilla frantsesa labean
- tomate olioipindurekin
- Jogurta lokala

8

15

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

22

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

osteguna

2

- Makarroiak etxeko tomatearekin
- Bakailaoa
- txanpiñoi saltsarekin
- Sasoiko fruta

9

- Bertako barazki purea
- Albondiga erregosiak
- tomate saltsan
- Sasoiko fruta

16

- Garbantu gisatuak
- Atun solomoa
- tomate saltsan
- Sasoiko fruta

23

- Etxeko zopa fideoekin
- Indioilar erregosia
- Postre berezia

ostirala

3

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

10

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



17

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

24

GABON GAUA - NOCHEBUENA




27

- Dilista gisatuak
- Urdaiazpiko egosidun tortilla
- 
- tomate saltsan
- Jogurta
- 

28

- Kalabaza purea
- Oilasko izter errea
- piper gorriekin
- Sasoiko fruta

29

- Arroza txanpiñoiekin
- Lagatza labean
- 
- saltsa berdean
- 
- Jogurta
- 

30

- Barazki purea
- Txerri haragi gisatua barazkiekin
-
- Sasoiko fruta

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.