



# Urtarrila 2022

astelarena

**3**

- Porrusalda



- Txerri haragi gisatua barazkiekin

-

- Sasoiko fruta

**10**

- Kiribilkiak gaztarekin



- Solomo adobatua

- txanpiñoiekin

- Sasoiko fruta

**17**

- Lekak patatekin

- Hanburgesak



- etxeko saltsan

- Sasoiko fruta

**24**

- Porrusalda lokala



- Txahalki gisatua

- arroza integralarekin

- Herriko sagar zukua

**31**

- Patata gisatuak barazkiekin



- Dilista gisatuak

- Sasoiko fruta

asteartea

**4**

- Dilista gisatuak

- Tortilla frantsesa labean



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

**11**

- Brokolia patatekin



- Albondiga erregosiak



- espainiar saltsan

- Sasoiko fruta

**18**

- Dilista gisatuak

- Palometa rebozatuta



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

**25**

- Garbantzua gisatuak

- Oilasko bularki arrautzatzatua



- txanpiñoiekin

- Sasoiko fruta

asteazkena

**5**

- Kalabaza pure lokala

- Legatza rebozatuta



- limoiarekin

- Jogurta lokala



**12**

- Paella nahasia

- Kalabazin tortilla



- letxuga oliozpinduekin



- Jogurta lokala



**19**

- Etxeko zopa fideoekin



- Indioilar erregosia

-

- Sasoiko fruta

**26**

- Makarroiak olio errearekin



- Tortilla frantsesa labean



- piper gorriekin

- Jogurta lokala



osteguna

**6**

ERREGE EGUNA

**13**

- Babarrun zuriak barazkiekin

- Lagatza



- saltsa berdean



- Sasoiko fruta

**20**

- Paella nahasia

- Lagatza labean baratxuri errearekin



-

- Sasoiko fruta

**27**

- Etxeko zopa fideoekin



- Txerri haragi gisatua barazkiekin

- Azaldun gajo patatekin



- Sasoiko fruta

ostirala

**7**

- Arroza etxeko tomate saltsarekin

- Oilasko bularkia plantxan

- piper gorriekin

- Sasoiko fruta

**14**

- Kalabazin pure lokala

- Oilasko izter errea

- letxuga eta tomate oliozpinduekin



- Bainila natilak



**21**

- Bertako barazki purea

- Patata tortilla labean



- piper gorriekin

- Jogurta lokala



**28**

- Babarrun pintoak txorizoarekin



- Arrai freskoa



- bizkaitar saltsan

- Jogurta edatekoa



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"> <li>Pasta /Arroza</li> <li>Arrautza</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkiak</li> <li>Txerria</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lekaleak</li> <li>Arrain txuria</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Haragi txuria</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata</li> <li>Txekorra</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkia</li> <li>Arrain urdina</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lekaleak</li> <li>Arrautza</li> <li>Fruta</li> </ul>
Afarria						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkiak</li> <li>Haragi txuria</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata</li> <li>Arrain urdina</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkia</li> <li>Txekorra</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta/Arroza</li> <li>Arrain txuria</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkia</li> <li>Arrautza</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Haragi txuria</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkia</li> <li>Arrain txuria</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>

\*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.