



Urtarrila 2022

astelena

3

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

- Kiribilkiak gaztarekin



- Solomo adobatua

- txanpiñoekin

- Sasoiko fruta

17 Kcal. 749 H.K. 60
Lip. 43 Prot. 32

- Lekak patatekin

- Hanburgesak



- etxeko saltsan

- Sasoiko fruta

24 Kcal. 820 H.K. 93
Lip. 25 Prot. 57

- Porrusalda lokala



- Txahalki gisatua

- arroz integralarekin

- Herriko sagar zukua

31 Kcal. 560 H.K. 71
Lip. 19 Prot. 27

- Patata gisatuak barazkiekin



- Tofu piperradarekin



- Sasoiko fruta

asteartea

4

11 Kcal. 749 H.K. 60
Lip. 42 Prot. 22

- Brokolia patatekin



- Albondiga erregosiak



- espainiar saltsan

- Sasoiko fruta

18 Kcal. 809 H.K. 83
Lip. 37 Prot. 37

- Dilista gisatuak

- Palometa rebozatuta



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

25 Kcal. 775 H.K. 79
Lip. 26 Prot. 56

- Garbantz gisatuak

- Oilasko bularki arrautzatzatua



- txanpiñoekin

- Sasoiko fruta

asteazkena

5

12 Kcal. 669 H.K. 85
Lip. 24 Prot. 29

- Paella nahasia

- Kalabazin tortilla



- letxuga oliozpindurekin



- Jogurta lokala



19 Kcal. 488 H.K. 55
Lip. 18 Prot. 28

- Etxeko zopa fideoekin



- Indioilar erregosia

-

- Sasoiko fruta

26 Kcal. 809 H.K. 109
Lip. 30 Prot. 28

- Makarroiak olio errearekin



- Paradisuak arrautzak



- piper gorriekin

- Jogurta lokala



osteguna

6

ERREGE EGUNA

13

- Canarietako potajea



- Arrai txurroak



- maionesarekin



- Platanoa

20

- Balentziar paella



- Entsalada nahasia



-

- Laranja txokolatezko siropearekin

27

- Artzai zopa fideoekin



- Extremadurako txerrikia



- patata frijiturekin



- Sasoiko fruta

ostirala

7

14 Kcal. 771 H.K. 70
Lip. 24 Prot. 68

- Kalabazin pure lokala

- Oilasko izter errea

- letxuga eta tomate oliozpindurekin



- Bainila natilak



21 Kcal. 644 H.K. 83
Lip. 26 Prot. 17

- Bertako barazki purea

- Patata tortilla labean



- piper gorriekin

- Jogurta lokala



28 Kcal. 754 H.K. 70
Lip. 28 Prot. 55

- 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"> 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.