

Urtarrila 2022

astelehena

3

10

- Pasta etxeko tomatearekin - ERRIGORA



- Solomo adobatua
- txanpiñoiekin
- Sasoiko fruta

17

- Lekak patatekin

- Hanburgesak



- etxeko saltsan
- Sasoiko fruta

24

- Porrusalda



- Txahalki gisatua
- etxeko saltsan
- Sasoiko fruta

31

- Patata gisatuak



- "Pardina" dilistak zerbak eta azenarioarekin

-

- Fruta txokolatearekin (kakao hutsa)

asteartea

4

11

- Brokolia patatekin



- Albondiga erregosiak
- espainiar saltsan
- Sasoiko fruta

18

- Dilista gisatuak

- Palometa rebozatuta



- tomate oliozpinduarekin
- Sasoiko fruta

25

- Garbantzua gisatuak

- Oilasko bularki arrautzaztatua



- txanpiñoiekin
- Sasoiko fruta

asteazkena

5

12

- Paella nahasia

- Kalabazin tortilla



- letxuga oliozpinduarekin



- Jogurta



19

- Etxeko zopa fideoekin - ERRIGORA



- Indioilar erregosia

- Pepitoria saltsan

- Sasoiko fruta

26

- Pasta etxeko tomatearekin - ERRIGORA



- Paradisuak arrautzak



- letxuga oliozpinduarekin



- Jogurta



osteguna

6

13

- Babarrun zuriak barazkiekin

- Lagatza



- saltsa berdean



- Sasoiko fruta

20

- Landako paella

- Legatza rebozatuta baratxuri eta perrexilarekin



- letxuga oliozpinduarekin



- Sasoiko fruta

27

- Etxeko zopa fideoekin - ERRIGORA



- Txerri tunka rebozatua



- Azaldun gajo patatekin



- Sasoiko fruta

ostirala

7

14

- Kalabazin purea

- Oilasko izter errea

- letxuga eta tomate oliozpinduarekin



- Bainila natilak



21

- 4 barazki purea

- Patata tortilla labean



- piper gorriekin - ERRIGORA

- Jogurta



28

- Babarrun pintoak txorizoarekin



- Bakailaoa



- 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.