

# Urtarrila 2022

astelehena

3

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

- Pasta etxeko tomatearekin - ERRIGORA



- Solomo adobatua
- txanpiñoekin
- Sasoiko fruta

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

- Lekak patatekin

- Hanburgesak



- etxeko saltsan
- Sasoiko fruta

24 Kcal. 737 H.K. 70  
Lip. 29 Prot. 51

- Porrusalda



- Txahalki gisatua
- etxeko saltsan
- Sasoiko fruta

31

- Patata gisatuak



- Tofu



- piper gorriekin - ERRIGORA

- Fruta txokolatearekin (kakao hutsa)

asteartea

4

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

- Brokolia patatekin



- Albondiga erregosiak
- espainiar saltsan
- Sasoiko fruta

18 Kcal. 741 H.K. 78  
Lip. 32 Prot. 37

- Dilista gisatuak

- Palometa rebozatuta



- tomate oliozpinduekin
- Sasoiko fruta

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

- Garbantzu gisatuak

- Oilasko bularki arrautzaztatua



- txanpiñoekin
- Sasoiko fruta

asteazkena

5

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

- Paella nahasia

- Kalabazin tortilla



- letxuga oliozpinduekin



- Jogurta



19 Kcal. 623 H.K. 61  
Lip. 29 Prot. 31

- Etxeko zopa fideoekin - ERRIGORA



- Indioilar erregosia
- Pepitoria saltsan
- Sasoiko fruta

26 Kcal. 741 H.K. 104  
Lip. 25 Prot. 28

- Pasta etxeko tomatearekin - ERRIGORA



- Paradisuar arrautzak



- letxuga oliozpinduekin



- Jogurta



osteguna

6

13

- Canarietako potajea



- Arrai txurroak



- maionesarekin



- Platanoa

20

- Balentziar paella



- Entsalada nahasia



-

- Laranja txokolatezko siropearekin

27

- Artzai zopa fideoekin



- Extremadurako txerriak



- Azaldun gajo patatekin



- Sasoiko fruta

ostirala

7

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

- Kalabazin purea

- Oilasko izter errea

- letxuga eta tomate oliozpinduekin



- Bainila natilak



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

- 4 barazki purea

- Patata tortilla labean



- piper gorriekin - ERRIGORA

- Jogurta



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

- 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"> <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.