

Azaroa 2020

astelena

2 Kcal. 744 H.K. 87
Lip. 23 Prot. 48

- Dilista gisatuak

- Txerri solomo freskoa baby azenarioarekin



- Fruta zitrikoa

9 Kcal. 632 H.K. 69
Lip. 32 Prot. 18

- Brokolia olio erreaz

- Patata tortilla txanpiekin



- Garaiko fruta

16 Kcal. 612 H.K. 75
Lip. 23 Prot. 27

- Entsalada nahasia patata egosiarekin



- Dilista gisatuak

- Fruta zitrikoa

23 Kcal. 657 H.K. 71
Lip. 27 Prot. 33

- Dilista gisatuak

- Urdaiazpiko tortilla entsaladarekin



- Fruta zitrikoa

30 Kcal. 760 H.K. 87
Lip. 31 Prot. 34

- Makarroiak napolitana erara



- Txerri tunka bere zukuan baby azenarioarekin

- Garaiko fruta

asteartea

3 Kcal. 774 H.K. 61
Lip. 47 Prot. 32

- Porru eta azenario krema

- Albondigak lorezain saltsan

- Jogurt naturala



10 Kcal. 749 H.K. 68
Lip. 28 Prot. 46

- Babarrun gorri gisatuak

- Txerri perril errea letxugarekin



- Fruta zitrikoa

17 Kcal. 561 H.K. 47
Lip. 25 Prot. 37

- Lekak olio errearekin

- Oilasko izter errea txip patatekin

- Jogurt naturala



24 Kcal. 683 H.K. 85
Lip. 31 Prot. 16

- Barazki menestra

- Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak piper gorri eta berdeekin



- Garaiko fruta

asteazkena

4 Kcal. 683 H.K. 75
Lip. 27 Prot. 37

- Babarrun txuri erregosiak

- Bakailaoa rebozatuta piperradarekin



- Fruta zitrikoa

11

18 Kcal. 726 H.K. 86
Lip. 27 Prot. 37

- Kiribilkiak tomatearekin



- Arrain freskoa labean (merkatuaren arabera) azenario dado eta kalabazinarekin



- Garaiko fruta

25 Kcal. 760 H.K. 88
Lip. 26 Prot. 45

- Garbantzuko gisatuak

- Oilasko bularkia bere zukuan txanpiñoiekin

- Fruta zitrikoa

osteguna

5

- Farfalle entsalada



- Hegazti burrunzia labean gajo patatekin



- Gelatina

12

- Garbantzuko entsalada



- Arrain albondigak piper berde saltsan



- 3 txokolatedun bizkotxoak



19

- Kalabazin purea ogi txigortuekin



- Etxeko haragi pastela



- Garaiko fruta

26

- Arroz beltza txibiekin



- Legatza rebozatuta tintan



- Txokolezko natilak



ostirala

6 Kcal. 594 H.K. 67
Lip. 17 Prot. 44

- Lekak oliba olioarekin

- Hegaluze gisatua patatekin



- Garaiko fruta

13 Kcal. 682 H.K. 68
Lip. 31 Prot. 32

- Kalabaza purea

- Txahalki gisatua loreain erara

- Zaporedun jogurta



20 Kcal. 640 H.K. 67
Lip. 25 Prot. 37

- Babarrun gorri gisatuak

- Legatza labean txanpi tipulaztatuekin



- Fruta zitrikoa

27 Kcal. 581 H.K. 71
Lip. 21 Prot. 28

- Kalabaza purea

- Txerri erregosia saltsan

- Garaiko fruta

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.