

Azaroa 2020

astelehena

2

- Dilista gisatuak

- Txerri solomo freskoa baby azenarioarekin



- Fruta zitrikoa

9

- Brokolia olio erreaz

- Patata tortilla txanpiekin



- Garaiko fruta

16

- Entsalada nahasia patata egosiarekin



- Dilista gisatuak

- Fruta zitrikoa

23

- Dilista gisatuak

- Urdaiazpiko tortilla entsaladarekin



- Fruta zitrikoa

30

- Makarroiak napolitana erara



- Txerri tunka bere zukan baby azenarioarekin

- Garaiko fruta

asteartea

3

- Porru eta azenario krema

- Albondigak lorezain saltsan

- Jogurt naturala

**10**

- Babarrun gorri gisatuak

- Txerri pernil errea letxugarekin



- Fruta zitrikoa

17

- Lekak olio errearekin

- Oilasko izter errea txip patatekin

- Jogurt naturala

**24**

- Barazki menestra

- Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak piper gorri eta berdeekin



- Garaiko fruta

asteazkena

4

- Babarrun txuri erregosiak

- Bakailaoa rebozatuta piperradarekin



- Fruta zitrikoa

11

- Paella mistoa



- Indioilar biribila piperrekin



- Garaiko fruta

18

- Kiribikiak tomatearekin



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



- Garaiko fruta

25

- Garbantz gisatuak

- Oilasko bularkia bere zukan txanpiñoiekin

- Fruta zitrikoa

osteguna

5

- Makarroiak tomatearekin eta gaztarekin



- Oilasko bularki birrineztatua letxugarekin



- Garaiko fruta

12

- Garbantz gisatuak

- Legatza-xerra laberatu saltsa berdean



- Fruta zitrikoa

19

- Kalabazin purea

- Hanburgesak etxeko saltsan

- Garaiko fruta

26

- Arroza tomate natural eta barazkiekin

- Legatza-xerra rebozatuta tomate entsaladarekin



- Bainila natilak



ostirala

6

- Lekak oliba olioarekin

- Hegaluze gisatua patatekin



- Garaiko fruta

13

- Kalabaza purea

- Txahalki gisatua loreain erara

- Zaporedun jogurta

**20**

- Babarrun gorri gisatuak

- Legatza labean txanpi tipulaztatuarekin



- Fruta zitrikoa

27

- 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.