





# Urtarrila 2021




astelehena

4




**11** Kcal. 847 H.K. 85  
Lip. 40 Prot. 33

- Etxeko zopa fideoekin 
- Txerri pernila enpanatuta 
- letxuga oliozpinduekin 
- Bainila flana 

**18** Kcal. 647 H.K. 63  
Lip. 33 Prot. 25

- Ilarrak olio erre eta urdaiazpiko onduarekin 
- Patata tortilla labean 
- letxuga eta tomate oliozpinduekin 
- Sasoiko fruta

**25** Kcal. 706 H.K. 78  
Lip. 31 Prot. 27

- Azalorea olio eta baratxuri erreekin 
- Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak 
- letxuga oliozpinduekin 
- Sasoiko fruta





asteartea

5




**12** Kcal. 663 H.K. 72  
Lip. 29 Prot. 29

- 4 barazki purea
- Oilasko gisatua
- Pepitoria saltsan
- Sasoiko fruta

**19** Kcal. 981 H.K. 92  
Lip. 44 Prot. 55

- Kiribilkiak bolognesa erara 
- Lagatza 
- saltsa berdean 
- Jogurta 

**26** Kcal. 861 H.K. 95  
Lip. 30 Prot. 53




- Arroza marinel erara 
- Oilasko bularki arrautzaztatua 
- piper gorri eta berdeekin 
- Sasoiko fruta

asteazkena


6

ERREGE EGUNA




**13** Kcal. 878 H.K. 91  
Lip. 35 Prot. 50

- Hiru deliziadun arroza 
- Palometa 
- bizkaitar saltsan
- Jogurta 

**20** Kcal. 823 H.K. 70  
Lip. 43 Prot. 40

- Lekak patata eta piperrautsarekin 
- Txerri tunka gisatua
- ehiztari saltsan
- Sasoiko fruta




**27** Kcal. 801 H.K. 76  
Lip. 33 Prot. 53

- Babarrun gorriak aza eta patatarekin 
- Bakailaoa 
- ajoarriero eran dado patatekin 
- Sasoiko fruta



osteguna

7




**14** Kcal. 694 H.K. 97  
Lip. 23 Prot. 26

- Garbantzuen krema txorizoarekin 
- Arrautzak aukeran 
- letxuga oliozpinduekin 
- Sasoiko fruta

**21** Kcal. 778 H.K. 69  
Lip. 23 Prot. 74

- "Pardina" dilistak tomate eta piperrekin 
- Oilasko izter errea
- letxuga oliozpinduekin 
- Sasoiko fruta

**28** Kcal. 753 H.K. 75  
Lip. 38 Prot. 16

- Zerba purea 
- Albondiga erregosiak 
- espainiar saltsan
- Jogurta 

ostirala



1

AÑO NUEVO



**8** Kcal. 904 H.K. 98  
Lip. 45 Prot. 32

- Pasta Milanesa erara 
- Hanburgesak 
- ehiztari saltsan
- Sasoiko fruta




**15** Kcal. 657 H.K. 55  
Lip. 32 Prot. 37

- Romanesku ajoarriero erara 
- Txahal biribilkia
- etxeko gazta saltsan 
- Sasoiko fruta

**22** Kcal. 853 H.K. 132  
Lip. 26 Prot. 22

- Kalabaza purea 
- Mediterraneer kuskus-a
- barazki salteatuekin 
- Melokotoia urazukretan

**29** Kcal. 825 H.K. 79  
Lip. 37 Prot. 47

- Patata gisatuak ratatuille eran 
- Lagatza 
- koxkera saltsan 
- Sasoiko 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"> <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.