

Otsaila 2021

astelehena

1 Kcal. 813 H.K. 63
Lip. 39 Prot. 55

- Lekak errioxar erara



- Txahal-zangarra

- lorezain saltsan

- Sasoiko fruta

8 Kcal. 937 H.K. 95
Lip. 46 Prot. 38

- Makarroiak Milanesa erara



- Txerri pernila enpanatuta



- entsalada nahasiarekin



- Sasoiko fruta

15

22 Kcal. 861 H.K. 95
Lip. 30 Prot. 53

- Arroza etxeko tomate saltsa eta dado barazkiekin

- Oilasko bularki arrautzaztatua



- eta txanpiñoiak berakatz kutsuarekin

- Sasoiko fruta

asteartea

2 Kcal. 847 H.K. 88
Lip. 40 Prot. 35

- Garbantz txikiak kalabaza eta azenarioarekin

- Bakailaoa rebozatuta



- piperradarekin

- Sasoiko fruta

9 Kcal. 606 H.K. 52
Lip. 29 Prot. 31

- Berenjena gisatuak dado patatarekin

- Indioilar erregosia

- Pepitoria saltsan

- Jogurta



16

23 Kcal. 518 H.K. 75
Lip. 18 Prot. 16

- Barazki menestra

- Urdaiazpiko krocketak



- entsalada nahasiarekin



- Sasoiko fruta

asteazkena

3 Kcal. 576 H.K. 78
Lip. 21 Prot. 17

- Kalabazin purea

- Patata tortilla labean



- entsalada nahasiarekin



- Jogurta



10 Kcal. 878 H.K. 97
Lip. 33 Prot. 51

- Hiru deliziadun arroza



- Atun solomoa rebozatuta



- etxeko saltsan

- Sasoiko fruta

17 Kcal. 928 H.K. 94
Lip. 40 Prot. 53

- Kiribikiak etxeko tomate eta gaztarekin



- Lagatza labean



- marinela saltsan



- Sasoiko fruta

24 Kcal. 822 H.K. 74
Lip. 33 Prot. 58

- Garbantz txikiak zankarrarekin

- Lagatza labean



- landako patatekin



- Jogurta



osteguna

4 Kcal. 975 H.K. 97
Lip. 43 Prot. 52

- Kiribikiak bolognesa erara



- Lagatza



- donostiarra saltsan



- Sasoiko fruta

11 Kcal. 724 H.K. 91
Lip. 27 Prot. 29

- Babarrun zuri erregosi begetarianoak

- Tortilla frantsesa labean



- piper gorri eta berdeekin

- Bainila natilak



18 Kcal. 652 H.K. 77
Lip. 23 Prot. 35

- Babarrun gorriak azarekin

- Txerri urdaiazpikoa



- piperradarekin

- Jogurta



25 Kcal. 723 H.K. 61
Lip. 41 Prot. 17

- Lekak olio errearekin

- Albondiga erregosiak



- ehiztari saltsan

- Sasoiko fruta

ostirala

5 Kcal. 778 H.K. 69
Lip. 23 Prot. 74

- Lekaleen gaztelar krema

- Oilasko izter errea

- letxuga eta tipularekin



- Sasoiko fruta

12 Kcal. 747 H.K. 80
Lip. 38 Prot. 23

- Espinaka purea

- Hanburgesak



- espainiar saltsan

- Sasoiko fruta

19 Kcal. 647 H.K. 63
Lip. 33 Prot. 25

- Azalorea piperrautsarekin

- Patata tortilla labean



- letxuga olioazpinduekin



- Sasoiko fruta

26

- Espinaka kaneloiak etxeko bexamel gainerrearekin



- Lekaleen gaztelar krema

-

- 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"> 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.