

Martxoa 2021

astelehena

1 Kcal. 821 H.K. 90
Lip. 38 Prot. 31

- Kalabazin purea
- Txerri tunka gisatua
- lorezain saltsan
- Sasoiko fruta

8 Kcal. 695 H.K. 60
Lip. 34 Prot. 37

- Lekak patata eta piperrautsarekin
- Hanburgesak
- etxeko gazta saltsan
- Sasoiko fruta

15 Kcal. 639 H.K. 80
Lip. 22 Prot. 29

- "Pardina" dilistak tomate eta piperrekin
- Tortilla frantsesa labean
- letxuga oliozpinduarekin
- Jogurta

22 Kcal. 693 H.K. 72
Lip. 22 Prot. 52

- Patata gisatuak errioxar erara
- Oilasko bularki arrautzatzatua
- letxuga oliozpinduarekin
- Sasoiko fruta

29

asteartea

2 Kcal. 831 H.K. 44
Lip. 37 Prot. 79

- Ilarrak tipularekin Nafar erara
- Oilasko izter errea
- letxuga oliozpinduarekin
- Jogurta

9 Kcal. 816 H.K. 81
Lip. 38 Prot. 38

- Babarrun gorriak aza eta azenarioarekin
- Solomo adobatua
- piperradarekin
- Sasoiko fruta

16 Kcal. 789 H.K. 100
Lip. 20 Prot. 39

- Espagetiak Milanesa erara
- Indioilar biribila erregosia
- menestrarekin
- Sasoiko fruta

23 Kcal. 640 H.K. 68
Lip. 30 Prot. 23

- Brokolia olio-errearekin
- Patata tortilla labean
- piper gorri eta berdeekin
- Sasoiko fruta

30

asteazkena

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

- Makarroiak etxeko tomate saltsa eta saltxitxekin
- Lagatza labean
- koxkera saltsan
- Sasoiko fruta

10 Kcal. 939 H.K. 99
Lip. 45 Prot. 35

- Ratatouille arzoa
- Palometa rebozatuta
- bizkaitar saltsan
- Jogurta

17 Kcal. 825 H.K. 77
Lip. 44 Prot. 30

- Porripataak
- Txerri pernila enpanatuta
- piper melatuarekin
- Sasoiko fruta

24 Kcal. 921 H.K. 75
Lip. 53 Prot. 38

- Garbantz txikiak kalabaza eta porruarekin
- Legatza rebozatuta
- maionesa eta limoiarekin
- Jogurta

31

osteguna

4 Kcal. 653 H.K. 58
Lip. 34 Prot. 28

- Azalorea olio eta baratxuri erreekin
- Etxeko patata tortilla
- letxuga eta tomate oliozpinduarekin
- Jogurta

11 Kcal. 682 H.K. 55
Lip. 39 Prot. 30

- Romanesku purea
- Oilasko gisatua
- ehiztari saltsan
- Sasoiko fruta

18 Kcal. 895 H.K. 88
Lip. 44 Prot. 39

- Lekaleen gaztelar krema
- Legatza rebozatuta
- landako patatekin
- Bainila eta txokolate izozkia

25 Kcal. 747 H.K. 80
Lip. 37 Prot. 13

- Kalabaza purea
- Albondiga erregosiak
- lorezain saltsan
- Sasoiko fruta

ostirala

5 Kcal. 748 H.K. 75
Lip. 27 Prot. 52

- Babarrun zuriak espinaka eta patatarekin
- Arrai freskoa
- piper melatuarekin
- Sasoiko fruta

12

- Etxeko zopa fideoekin
- Garbantz gisatuak
- barazki salteatuekin
- Sasoiko fruta

19

26 Kcal. 761 H.K. 96
Lip. 33 Prot. 19

- Arroza tomate eta gazta birrinduarekin
- Atun hostoretxoak
- entsalada nahasiarekin
- Postre berezia

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jardura 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.