

# Maiatza 2021

astelehena

**3**

- Lekak olio errearekin
- Txerri haragi gisatua barazkiekin
- lorezain saltsan
- Sasoiko fruta

**10**

- Zerba purea
- Dilista gisatuak
- arrozarekin
- Sasoiko fruta

**17**

- Porruptatak
- Txerri pernila enpanatuta
- entsalada nahasiarekin
- Sasoiko fruta

**24**

- Kalabazin purea
- Albondiga erregosiak
- espainiar saltsan
- Sasoiko fruta

asteartea

**4**

- Patata gisatuak saltsa berdean
- Abadira rebozatuta
- maionesa eta letxugarekin
- Sasoiko fruta

**11**

- Etxeko zopa fideoekin
- Indioilar erregosia
- Pepitoria saltsan
- Jogurta

**18**

- Lekaleen gaztelar krema
- Urdaiazpiko egosidun tortilla
- piper gorriekin
- Jogurta

**25**

- Hiru deliziadun arroza
- Abadira rebozatuta
- piper melatuarekin
- Sasoiko fruta

asteazkena

**5**

- Garbantz gisatuak
- Patata tortilla labean
- txanpiñoi tipulaztatuekin
- Jogurta

**12**

- Barazki menestra
- Hanburgesak
- piper melatuarekin
- Sasoiko fruta

**19**

- Arroza etxeko tomate saltsarekin
- Arrai freskoa
- saltsa berdean
- Sasoiko fruta

**26**

- Brokolia olio-errearekin
- Patata tortilla labean
- entsalada nahasiarekin
- Jogurta

osteguna

**6**

- Kalabaza purea
- Atun solomoa rebozatuta
- etxeko saltsan
- Sasoiko fruta

**13**

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Arrautzak aukeran
- letxuga olioipinduekin
- Sasoiko fruta

**20**

- Azalorea ajoarriero erara
- Txahal-orratz gisatua
- etxeko saltsan
- Sasoiko fruta

**27**

- Dilista gisatuak
- Oilasko bularki arrautzaztatua
- etxeko gazta saltsan
- Sasoiko fruta

ostirala

**7**

- Landako paella
- Oilasko izter errea
- tomate olioipinduekin
- Sasoiko fruta

**14**

- Kiribilkiak karbonara erara
- Lagatza labean
- koxkera saltsan
- Sasoiko fruta

**21**

- Etxeko arrain zopa
- Oilasko izter errea
- txanpiñoekin
- Sasoiko fruta

**28**

- Makarroiak bolognesa erara
- Lagatza labean
- letxuga eta tomate olioipinduekin
- Sasoiko fruta

- Lekak patatekin

- Urdaiazpiko eta gazta  
liburuxkak



- entsalada nahasiarekin



- 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.