


























Urtarrila 2021

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
4	5	6 ERREGE EGUNA	7 Kcal. 917 H.K. 93 Lip. 36 Prot. 59 - Makarroiak Milanesa erara  - txahal xerra plantxan - ehiztari saltsan - Sasoiko fruta	1 8 Kcal. 675 H.K. 64 Lip. 19 Prot. 61 - Babarrun zuriak azenariora eta porruarekin - Oilasko bularkia plantxan - entsalada nahasiarekin  - Jogurta lokala 
11 Kcal. 657 H.K. 53 Lip. 33 Prot. 37 - Brokolia ajoarriero erara - Solomo adobatua - patata purearekin  - Sasoiko fruta	12 Kcal. 677 H.K. 56 Lip. 25 Prot. 56 - Etxeko zopa fideoekin  - Oilasko bularkia plantxan - Pepitoria saltsan - Jogurta lokala 	13 Kcal. 872 H.K. 96 Lip. 34 Prot. 47 - Arroza etxeko tomate saltsa eta dado barazkiekin - Palometa  - bizkaitar saltsan - Sasoiko fruta	14 Kcal. 854 H.K. 81 Lip. 42 Prot. 40 - Pedrosillanos garbantzuak Errioxar motara  - Txahal biribilkia - espainiar saltsan - Sasoiko fruta	15 Kcal. 625 H.K. 60 Lip. 20 Prot. 52 - Barazki menestra - Oilasko bularkia plantxan - letxuga olioazpinduekin  - Bainila natilak 
18 Kcal. 546 H.K. 64 Lip. 24 Prot. 18 - Lekak olio erre eta urdaiazpiko onduarekin - Patata tortilla labean  - letxuga eta tomate olioazpinduekin  - Sasoiko fruta	19 Kcal. 981 H.K. 92 Lip. 44 Prot. 55 - Kiribilkiak bolognesa erara  - Lagatza  - saltsa berdean  - Jogurta lokala 	20	21 Kcal. 816 H.K. 74 Lip. 28 Prot. 65 - Kalabaza purea - Oilasko izter errea - pistoarekin - Sasoiko fruta	22 Kcal. 837 H.K. 102 Lip. 36 Prot. 27 - Mediterranear kuskus-a  - Dilista gisatuak - berduratxoekin - Anana urazukretan
25 Kcal. 795 H.K. 56 Lip. 46 Prot. 40 - Azalorea olio eta baratxuri erreekin - Solomo adobatua - letxuga olioazpinduekin  - Sasoiko fruta	26 Kcal. 992 H.K. 100 Lip. 51 Prot. 36 - Arroza marinela erara  - Bakailaoa plantxan  - ajoarriero eran dado patatekin  - Jogurta lokala 	27 Kcal. 737 H.K. 74 Lip. 23 Prot. 58 - Babarrun gorriak aza eta patatarekin - Oilasko bularkia plantxan - txanpiñoekin - Sasoiko fruta	28 Kcal. 760 H.K. 75 Lip. 29 Prot. 50 - Zerba purea - txahal xerra plantxan - etxeko saltsan - Sasoiko fruta	29 Kcal. 742 H.K. 61 Lip. 36 Prot. 46 - Patata gisatuak ratatuille eran  - Arrai freskoa  - koxkera saltsan  - Etxeko postrea

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.