







































# Urtarrila 2021

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
4	5	6	7	8
		ERREGE EGUNA	Kcal. 904 H.K. 98 Lip. 45 Prot. 32	Kcal. 764 H.K. 69 Lip. 40 Prot. 32
			- Makarroiak Milanesa erara 	- Babarrun zuriak azenario eta porruarekin   
			- Hanburgesak 	- entsalada nahasiarekin 
			- ehiztari saltsan	- Jogurta lokala 
			- Sasoiko fruta	
11	12	13	14	15
Kcal. 657 H.K. 53 Lip. 33 Prot. 37	Kcal. 629 H.K. 56 Lip. 30 Prot. 34	Kcal. 872 H.K. 96 Lip. 34 Prot. 47	Kcal. 854 H.K. 81 Lip. 42 Prot. 40	Kcal. 564 H.K. 82 Lip. 19 Prot. 19
- Brokolia ajoarriero erara 	- Etxeko zopa fideoekin 	- Arroza etxeko tomate saltsa eta dado barazkiekin 	- Pedrosillanos garbantzuak Errioxar motara 	- Barazki menestra       
- Solomo adobatua 	- Oilasko gisatua	- Palometa	- Txahal biribilkia	- Arrautzak aukeran       
- patata purearekin 	- Pepitoria saltsan	- bizkaitar saltsan	- espainiar saltsan	- letxuga olioazpinduekin 
- Sasoiko fruta	- Jogurta lokala 	- Sasoiko fruta	- Sasoiko fruta	- Bainila natilak 
18	19	20	21	22
Kcal. 546 H.K. 64 Lip. 24 Prot. 18	Kcal. 981 H.K. 92 Lip. 44 Prot. 55		Kcal. 816 H.K. 74 Lip. 28 Prot. 65	Kcal. 837 H.K. 102 Lip. 36 Prot. 27
- Lekak olio erre eta urdaiazpiko onduarekin 	- Kiribilkiak bolognesa erara 		- Kalabaza purea	- Mediterranear kuskus-a 
- Patata tortilla labean 	- Lagatza 		- Oilasko izter errea	- Dilista gisatuak
- letxuga eta tomate olioazpinduekin 	- saltsa berdean 		- pistoarekin	- berduratxoekin
- Sasoiko fruta	- Jogurta lokala 		- Sasoiko fruta	- Anana urazukretan

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

- Azalorea olio eta baratxuri erreekin

- Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak



- letxuga oliozpinduarekin



- Sasoiko fruta

26 Kcal. 992 H.K. 100  
Lip. 51 Prot. 36

- Arroza marinel erara



- Bakailaoa rebozatuta



- ajoarriero eran dado patatekin



- Jogurta lokala



27 Kcal. 737 H.K. 74  
Lip. 23 Prot. 58

- Babarrun gorriak aza eta patatarekin

- Oilasko bularki arrautzatatua



- txanpiñoiekin

- Sasoiko fruta

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

- Zerba purea

- Albondiga erregosiak



- etxeke 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"> <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.