


# Maiatza 2021

astelehena



**3** Kcal. 724 H.K. 50  
Lip. 27 Prot. 69

- Lekak olio errearekin
- Oilasko izter errea
- tomate oliozpinduarekin
- 
- Sasoiko fruta

**10**

- Arroz entsalada
- Dilista gisatuak
- 
- Sasoiko fruta

**17** Kcal. 616 H.K. 64  
Lip. 18 Prot. 50






- Porrupatatak
- 
- Pernil xerra plantxan
- entsalada nahasiarekin
- 
- Sasoiko fruta

**24** Kcal. 760 H.K. 75  
Lip. 29 Prot. 50



- Kalabazin purea
- txahal xerra plantxan
- espainiar saltsan
- Sasoiko fruta

asteartea



**4** Kcal. 710 H.K. 68  
Lip. 27 Prot. 49

- Patata gisatuak saltsa berdean
- 
- Abadira labean
- 
- letxuga oliozpinduarekin
- 
- Jogurta lokala
- 



**11** Kcal. 677 H.K. 56  
Lip. 25 Prot. 56

- Etxeko zopa fideoekin
- 
- Oilasko bularkia plantxan
- Pepitoria saltsan
- Jogurta lokala
- 

**18** Kcal. 674 H.K. 83  
Lip. 26 Prot. 26


- Lekaleen gaztelar krema
- Patata tortilla labean
- 
- piper gorriekin
- Jogurta lokala
- 

**25** Kcal. 878 H.K. 91  
Lip. 35 Prot. 50

- Arroza etxeko tomate saltsarekin
- Abadira labean
- 
- piper melatuarekin
- Jogurta lokala
- 

asteazkena



**5** Kcal. 706 H.K. 93  
Lip. 28 Prot. 21

- Garbantz gisatuak
- Patata tortilla labean
- 
- txanpiñoi tipulaztatuekin
- Sasoiko fruta



**12** Kcal. 637 H.K. 61  
Lip. 22 Prot. 58

- Barazki menestra
- txahal xerra plantxan
- piper melatuarekin
- Sasoiko fruta

**19** Kcal. 925 H.K. 97  
Lip. 40 Prot. 48


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

**26** Kcal. 572 H.K. 63  
Lip. 25 Prot. 23






- Brokolia olio-errearekin
- Patata tortilla labean
- 
- entsalada nahasiarekin
- 
- Sasoiko fruta

osteguna

**6** Kcal. 878 H.K. 97  
Lip. 33 Prot. 51

- Arroza etxeko tomate saltsarekin
- Atun solomoa
- 
- etxeko saltsan
- Sasoiko fruta




**13** Kcal. 975 H.K. 97  
Lip. 43 Prot. 52

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

**20** Kcal. 837 H.K. 55  
Lip. 42 Prot. 61


- Azalorea ajoarriero erara
- txahal xerra plantxan
- etxeko saltsan
- Sasoiko fruta

**27** Kcal. 854 H.K. 91  
Lip. 32 Prot. 51


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

ostirala







**7** Kcal. 766 H.K. 70  
Lip. 30 Prot. 53

- Kalabaza purea
- Pernil xerra plantxan
- lorezain saltsan
- Jogurta
- 








**14** Kcal. 624 H.K. 76  
Lip. 20 Prot. 35

- Borraja patatekin
- Babarrun zuriak barazkiekin
- 
- Bainila natilak
- 

**21** Kcal. 950 H.K. 68  
Lip. 39 Prot. 80

- Etxeko arrain zopa
- 
- Oilasko izter errea
- txanpiñoekin
- Bainila eta txokolate izozkia
- 

**28** Kcal. 653 H.K. 57  
Lip. 19 Prot. 63

- Dilista gisatuak
- Oilasko bularkia plantxan
- etxeko gazta saltsan
- 
- Etxeko bizkotxoa
- 

- Lekak patatekin

- Pernil xerra plantxan

- entsalada nahasiarekin

SO:

- 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.