

# Maiatza 2021

## astelehena

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

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

**10**

- Arroz entsalada
- Dilista gisatuak
- 
- Sasoiko fruta

**17** Kcal. 757 H.K. 72  
Lip. 39 Prot. 30

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

**24** Kcal. 747 H.K. 80  
Lip. 37 Prot. 13

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

## asteartea

**4** Kcal. 771 H.K. 76  
Lip. 37 Prot. 34

- Patata gisatuak saltsa berdean
- 
- 
- Abadira rebozatuta
- 
- 
- 
- letxuga oliozpinduekin
- 
- Jogurta lokala
- 

**11** Kcal. 629 H.K. 56  
Lip. 30 Prot. 34

- Etxeko zopa fideoekin
- 
- Indioilar erregosia
- 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. 624 H.K. 66  
Lip. 31 Prot. 21

- Barazki menestra
- Hanburgesak
- 
- 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 rebozatuta
- 
- 
- 
- 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-orratz gisatua
- etxeko saltsan
- Sasoiko fruta

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

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

## ostirala

**7** Kcal. 827 H.K. 85  
Lip. 39 Prot. 34

- Kalabaza purea
- Txerri haragi gisatua barazkiekin
- lorezain saltsan
- Jogurta
- 

**14** Kcal. 631 H.K. 92  
Lip. 18 Prot. 28

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Arrautzak aukeran
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- letxuga oliozpinduekin
- 
- 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 bularki arrautzaztatua
- 
- 
- etxeko gazta saltsan
- 
- Etxeko bizkotxoak
- 
- 
- 
- 
-

- 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.