

Ekaina 2021

astelehena

7 Kcal. 875 H.K. 93
Lip. 34 Prot. 52

- Makarroiak gaztarekin



- Palometa labean



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

14 Kcal. 572 H.K. 63
Lip. 25 Prot. 23

- Brokolia olio-errearekin

- Patata tortilla labean



- letxuga oliozpinduarekin



- Sasoiko fruta

21 Kcal. 793 H.K. 90
Lip. 25 Prot. 53

- Arroza etxeko tomate saltsarekin

- Oilasko bularkia plantxan

- entsalada nahasiarekin



- Sasoiko fruta

28

asteartea

1

- Arroza etxeko tomate saltsarekin

- Ilarrak olio errearekin

-

- Sasoiko fruta

8 Kcal. 647 H.K. 60
Lip. 32 Prot. 30

- Barazki menestra

- Bakailaoa labean



- letxuga oliozpinduarekin



- Jogurta lokala



15 Kcal. 878 H.K. 91
Lip. 35 Prot. 50

- Arroza etxeko tomate saltsarekin

- Abadira labean



- pikillo saltsan

- Jogurta lokala



22

- Entsalada nahasia



- Solomo adobatua

- letxuga oliozpinduarekin



- Bainila eta txokolate izozkia



29

asteazkena

2

Kcal. 712 H.K. 70
Lip. 21 Prot. 58

- Kalabaza purea

- txahal xerra plantxan

- etxeko gazta saltsan



- Jogurta lokala



9 Kcal. 846 H.K. 74
Lip. 28 Prot. 74

- Dilista gisatuak

- Oilasko izter errea

- txanpiñoiekin

- Sasoiko fruta

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

- Babarrun zuriak barazkiekin

- Oilasko bularkia plantxan

- eta txanpiñoiak berakatz kutsuarekin

- Sasoiko fruta

23

30

osteguna

3

Kcal. 840 H.K. 70
Lip. 43 Prot. 46

- Patata gisatuak errioxar erara



- Lagatza labean



- maionesa eta letxugarekin



- Sasoiko fruta

10 Kcal. 576 H.K. 66
Lip. 13 Prot. 48

- Espinaka purea

- Pernil xerra plantxan

-

- Sasoiko fruta

17 Kcal. 864 H.K. 92
Lip. 30 Prot. 58

- Kiribilkiak etxeko tomatearekin



- Pernil xerra plantxan

- piper gorriekin

- Sasoiko fruta

24

ostirala

4

Kcal. 627 H.K. 72
Lip. 22 Prot. 36

- Babarrun gorriak barazkiekin

- Hegazti burruntzia labean



- entsalada nahasiarekin



- Melokotoia urazukretan

11 Kcal. 893 H.K. 99
Lip. 31 Prot. 52

- Garbantzu gisatuak

- Arrai freskoa



- piper gorriekin

- Bainila flana



18 Kcal. 677 H.K. 57
Lip. 28 Prot. 49

- Barazki purea

- txahal xerra plantxan

- etxeko saltsan

- Etxeko bizkotxoia



25

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.