

Ekaina 2021

astelehena

7 Kcal. 936 H.K. 101
Lip. 44 Prot. 37

- Makarroiak gaztarekin
- Palometa rebozatuta
- tomate saltsan
- Sasoiko fruta

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

- Brokolia olio-errearekin
- Patata tortilla labean
- letxuga oliozpinduekin
- Sasoiko fruta

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

- Arroza etxeko tomate saltsarekin
- Oilasko bularki birrineztatua
- entsalada nahasiarekin
- Sasoiko fruta

28

asteartea

1

- Arroza etxeko tomate saltsarekin
- Ilarrak olio errearekin
- Sasoiko fruta

8 Kcal. 514 H.K. 73
Lip. 17 Prot. 18

- Barazki menestra
- Arrautzak aukeran
- letxuga oliozpinduekin
- 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
- Pizza
- letxuga oliozpinduekin
- Bainila eta txokolate izozkia

29

asteazkena

2 Kcal. 699 H.K. 75
Lip. 30 Prot. 31

- Kalabaza purea
- Hanburgesak
- etxeko gazta saltsan
- Jogurta lokala

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

- Dilista gisatuak
- Oilasko izter erre
- txanpiñoiekin
- Sasoiko fruta

16 Kcal. 826 H.K. 79
Lip. 44 Prot. 29

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Oilasko mokadutxoak
- 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. 637 H.K. 81
Lip. 22 Prot. 29

- Espinaka purea
- Txerri haragi gisatua barazkiekin
- Sasoiko fruta

17 Kcal. 1005 H.K. 100
Lip. 51 Prot. 38

- Kiribilkiak etxeko tomatearekin
- Txerri pernila enpanatuta
- 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. 664 H.K. 62
Lip. 36 Prot. 12

- Barazki purea
- Albondiga erregosiak
- etxeko saltsan
- Etxeko bizkotxoak

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.