




































Urria 2021

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
				1 - Kalabazin purea - Hegaluzedun tortilla   - entsalada nahasiarekin  - Postre berezia
4 - Barazki menestra - Indioilar erregosia - Pepitoria saltsan - Sasoiko fruta	5 - Dilista gisatuak - Abadira rebozatuta    - piper gorriekin - Jogurta lokala 	6 - Azalore purea - Txerri pernilla enpanatuta  - txanpiñoiekin - Sasoiko fruta	7 - Makarroiak bolognesa erara  - Lagatza    - donostiarra saltsan  - Sasoiko fruta	8 - Babarrun zuriak barazkiekin - Patata tortilla labean  - letxuga oliozpinduekin  - Anana bere zukan
11	12	13 - Lekak patatekin - Albondiga erregosiak  - espainiar saltsan - Sasoiko fruta	14 - Garbantzua gisatuak - Arrai freskoa  - entsalada nahasiarekin  - Sasoiko fruta	15 - Arroza etxeko tomate saltsarekin - Oilasko izter errea - tomate oliozpinduekin  - Jogurta edatekoa 
18 - Brokolia olio-errearekin - Txerri haragi gisatua barazkiekin - Sasoiko fruta	19 - Makarroiak Milanesa erara  - Palometa rebozatuta    - pikillo saltsan - Jogurta lokala 	20 - Babarrun gorriak barazkiekin - Hegazti burrunzia labean  - txanpiñoi tipulaztatuekin - Sasoiko fruta	21 - Barazki purea - Txahal biribilkia - lorezain saltsan - Sasoiko fruta	22 - Entsalada nahasia  - Arroza txistorra begetalarekin   - Sasoiko fruta





25

- Dilista gisatuak
- Patata tortilla labean
- 
- letxuga oliozpindurekin
- 
- Sasoiko fruta


26

- Espinakak gazta gainerreaz
-  
- Hanburesak
- 
- ehiztari saltsan
- Jogurta lokala
- 

27

- Garbantu gisatuak
- Bakailaoa irineztatua
-  
- maionesa eta limoiarekin
-  
- Sasoiko fruta

28

- Etxeko zopa izartxoekin
- 
- Oilasko gisatua
- menestrarekin
- Sasoiko fruta

29

- Kalabaza purea
- Solomo freskoa
- piper melatuarekin
- Postre berezia

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.