





















































Urria 2021

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
				1
				- Kalabazin purea
				- Arrautzak aukeran
				     
				- entsalada nahasiarekin
				
				- Postre berezia
4 Kcal. 817 H.K. 93 Lip. 36 Prot. 33	5 Kcal. 807 H.K. 71 Lip. 34 Prot. 56	6 Kcal. 697 H.K. 103 Lip. 23 Prot. 16	7 Kcal. 975 H.K. 97 Lip. 43 Prot. 52	8 Kcal. 568 H.K. 77 Lip. 19 Prot. 22
- Arroza etxeko tomate saltsarekin	- Dilista gisatuak	- Azalore purea	- Makarroiak bolognesa erara	- Babarrun zuriak barazkiekin
- Indioilar erregosia	- Zapo isatsak labean olio errearekin	- Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak	    	- Patata tortilla labean
- Pepitoria saltsan		     	Lagatza	
- Sasoiko fruta	- bere zukuan	- txanpiñoiekin	  	- letxuga oliozpinduekin
	- Jogurta lokala	- Sasoiko fruta	- donostiarra saltsan	
				- Anana bere zukuan
			- Sasoiko fruta	
11	12	13 Kcal. 749 H.K. 60 Lip. 42 Prot. 22	14 Kcal. 763 H.K. 76 Lip. 28 Prot. 53	15 Kcal. 684 H.K. 51 Lip. 23 Prot. 67
		- Lekak patatekin	- Garbantzuk txorizoarekin	- Barazki menestra
		- Albondiga erregosiak		- Oilasko izter errea
			- Arrai freskoa	- tomate oliozpinduekin
		- espainiar saltsan		
		- Sasoiko fruta	- entsalada nahasiarekin	- Jogurta edatekoa
				
			- Sasoiko fruta	
18 Kcal. 691 H.K. 84 Lip. 26 Prot. 32	19 Kcal. 942 H.K. 96 Lip. 45 Prot. 40	20 Kcal. 693 H.K. 74 Lip. 28 Prot. 36	21 Kcal. 747 H.K. 70 Lip. 37 Prot. 33	22
- Patata gisatuak errioxar erara	- Makarroiak Milanesa erara	- Babarrun gorriak barazkiekin	- Barazki purea	- Entsalada nahasia
 		- Hegazti burruntzia labean	- Txahal biribilkia	
- Txerri haragi gisatua barazkiekin	- Palometa rebozatuta		- lorezain saltsan	- Arroza txistorra begetalarekin
-	   	- txanpiñoi tipulaztatuekin	- Jogurta	  
- Sasoiko fruta	- pikillo saltsan	- Sasoiko fruta		-
	- Jogurta lokala			- Sasoiko fruta
				





25 Kcal. 600 H.K. 83
Lip. 20 Prot. 23

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


26 Kcal. 753 H.K. 53
Lip. 47 Prot. 31

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


27 Kcal. 915 H.K. 80
Lip. 52 Prot. 35

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

28 Kcal. 614 H.K. 71
Lip. 23 Prot. 32

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

29

- Kalabaza purea
- Txerri saltxitxa freskoak labean 
- 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.