EKINTZA

Maiatza 2022 - Orokorra
MENU OROKORRA

Jakitun | Gure saskia

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2 *KCAL.652 H.C.111 LIP.6 P.29* KM 0 Dilista gisatuak Patata tortila labean letxugarekin Sasoiko fruta	**3** *KCAL.678 H.C.57 LIP.15 P.19* KM 0 Azenario purea Haragi albondiga Espainiar saltsan Bertako jogurt naturala	**4** *KCAL.792 H.C.67 LIP.19 P.21* KM 0 Babarrun gorriak barazkiekin Txerri erregosia barazkitxoekin Sasoiko fruta	**5** *KCAL.617 H.C.92 LIP.5 P.32* Arroza etxeko tomatearekin Legatza labean piperrekin Sasoiko fruta	**6** *KCAL.516 H.C.26 LIP.12 P.29* KM 0 Azalorea patatekin Oilasko izter errea letxugarekin Natilla ba ɔilla
9 *KCAL.668 H.C.69 LIP.13 P.26* KM 0 Zerba purea Txahal lepoaldea etxeko saltsan Sasoiko fruta	**10** *KCAL.644 H.C.66 LIP.13 P.37* KM 0 Garbatzuak erregosiak Bakailaoa labean mahonesarekin Bertako jogurt naturala	**11** *KCAL.626 H.C.62 LIP.7 P.32* KM 0 Lekak patatekin Oilasko bularkia plantxan letxugarekin Sasoiko fruta	**12** *KCAL.694 H.C.99 LIP.11 P.44* EKO Kiribilkiak napolitana erara Legatza labean koxkera saltsan Sasoiko fruta	**13** *KCAL.585 H.C.83 LIP.14 P.11* Arroza etxeko tomatearekin Txerri urdaiazpikoa plantxan piperrekin Jogurta
16 *KCAL.636 H.C.109 LIP.5 P.29* KM 0 Dilista gisatuak Arrautzak bexamelarekin letxugarekin Sasoiko fruta	**17** *KCAL.567 H.C.77 LIP.4 P.37* Arroza etxeko tomatearekin Palometa labean etxeko tomate saltsarekin Bertako jogurt naturala	**18** *KCAL.710 H.C.86 LIP.19 P.31* KM 0 Patatak Errioxar erara Oilasko izter errea perretxikoekin Sasoiko fruta	**19** *KCAL.697 H.C.55 LIP.21 P.22* KM 0 Porru purea Txerri burua ehiza saltsan Sasoiko fruta	**20** KM 0 EKO Entsalada mistoa Pasta etxeko tomaterekin Fruta txokolate ontza beltzarekin
23 *KCAL.710 H.C.113 LIP.3 P.26* Barazki paella Oilasko mokadutxoak piperrekin Sasoiko fruta	**24** *KCAL.562 H.C.43 LIP.26 P.35* KM 0 Kalabaza purea Txerri xolomo freskoa letxugarekin Bertako jogurt naturala	**25** *KCAL.773 H.C.95 LIP.12 P.38* KM 0 Garbatzu gisatuak Bakailaoa labean saltsa berdean Sasoiko fruta	**26** *KCAL.805 H.C.82 LIP.25 P.30* EKO Pasta entsalada integrala Hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta	**27** *KCAL.613 H.C.60 LIP.5 P.17* KM 0 Etxeko barazki menestra Patata tortila labean tomate ozpinduarekin Postre berezia
30 *KCAL.456 H.C.54 LIP.2 P.27* EKO Etxeko zopa fideoekin Indioilar gisatua etxeko saltsan Sasoiko fruta	**31** *KCAL.465 H.C.39 LIP.4 P.30* KM 0 Babarrun gorriak barazkiekin Legatza labean perretxikoekin Bertako jogurt naturala			

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 ordezko postre bereziren bat egongo da; beti ere, fruta aukeran izanik.

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

askóra

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU

MSC arraina

Estatuko haragia

Denboraldiko produktua

Aukera jasangarria

Bertako ekoizleak

Arrain urdina

Ogi integrala

Km 0

Arrain freskoa

Errigora

Arrautza freskoak

Ekologikoa

Integrala

ALERGENOAK

Glutena

Arrautzak

Arraina

Moluskuak

Krustazeoak

Esnekiak

Apioa

Sesamo aleak

Oskoldun fruituak

Kakahueteak

Soja

Eskuzuriak

Mostaza

Sufre dioxidoa eta sulfitoak

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

BAZKARIA

1. EGUNA	2. EGUNA	3. EGUNA	4. EGUNA	5. EGUNA	6. EGUNA	7. EGUNA
Pasta /Arroza	Barazkiak	Lekaleak	Zopa	Patata	Barazkia	Lekaleak
Arrautza	Txerria	Arrain txuria	Haragi txuria	Txekorra	Arrain urdina	Arrautza
Fruta	Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea	Fruta

AFARIA

1. EGUNA	2. EGUNA	3. EGUNA	4. EGUNA	5. EGUNA	6. EGUNA	7. EGUNA
Barazkiak	Patata	Barazkia	Pasta/Arroza	Barazkia	Zopa	Barazkia
Haragi txuria	Arrain urdina	Txekorra	Arrain txuria	Arrautza	Haragi txuria	Arrain txuria
Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

askora