

astelehena

2

9

Dilistak

Entsalada mistoa



Kalabazin tortilla
letxugarekin



Garaiko fruta

16

Kalabaza purea

Ilarrak urdaiazpikoarekin

Txahalki xerra plantzan
piperrekin



Garaiko fruta

23

Porrusalda



Pasta entsalada



Oilasko bularkia plantzan
piperrekin

Garaiko fruta

30

Dilista gisatuak

Errusiar entsalada



Tortilla frantsesa txanpiekin



Garaiko fruta

asteartea

3

10

Makarroiak tomatearekin



Entsalada nahasia



Oilasko bularkia plantzan
piperrekin

Zaporedun jogurta
gaingabetua



17

Garbantz gisatuak

Etxeko arrain zopa



Legatza labean bere
saltsan



Zaporedun jogurta
gaingabetua



24

Hiru deliziadun arropa



Entsalada nahasia



Legatza labean limoiarekin



Yogur natural gaingabetua



asteazkena

4

11

Etxeko zopa fideoekin



Azalorea olio erreaz

Arrain freskoa
(merkatuaren arabera)
labean bere zukuan



Garaiko fruta

18

Kiribilkiak barazkiekin



Entsalada nahasia



Oilasko bularkia plantzan

Garaiko fruta

25

Babarrun gorriak
barazkiekin

Orburuak saltsan

Oilasko hegal erreak
letxugarekin



Garaiko fruta

osteguna

5

12

Patata gisatuak

Landako entsalada



Solomoa plantzan
piperrekin

Garaiko fruta

19

Barazki menestra

Barrengorri krema



Tortilla frantsesa
entsaladarekin



Garaiko fruta

26

Marmitakoa



Etxeko zopa fideoekin



Txerri xerra plantzan

Garaiko fruta

ostirala

6

13

Arroza tomatearekin

Zerbak patatekin

Legatza labean txanpi
tipulaztatuekin



Garaiko fruta

20

Babarrun zuriak

Pistoa



Oilasko izter errearekin
tomate xaflatuarekin



Garaiko fruta

27

Kalabazin purea

Espinakak gazta gainerreaz



Txahalki xerra plantzan
piperrekin



Garaiko fruta

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



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
Afaria						
<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.