

astelena

2

9 Kal. 1018 H.K. 125
Lip. 44 Prot. 31

Dilistak

Entsalada mistoa



San Jakoboak txip patatekin



Izozkia



16 Kal. 944 H.K. 83
Lip. 63 Prot. 38

Kalabaza purea

Ilarrak urdaiazpikoarekin

Txahalki albondigak
espainiar saltsan

Garaiko fruta

23 Kal. 583 H.K. 75
Lip. 26 Prot. 14

Porrusalda



Pasta entsalada



Arrautza enpanatuak
entsaladaz



Garaiko fruta

30 Kal. 977 H.K. 85
Lip. 55 Prot. 38

Dilista gisatuak

Errusiar entsalada



Tortilla frantsesa txanpiekin



Garaiko fruta

asteartea

3

10 Kal. 983 H.K. 97
Lip. 43 Prot. 44

Makarroiak tomatearekin



Entsalada nahasia



Hegazti burruntzia
entsaladarekin



Zaporedun jogurta



17 Kal. 881 H.K. 85
Lip. 35 Prot. 54

Garbantz gisatuak

Etxeko arrain zopa



Legatza labean bere
saltsan



Edateko jogurt zaporeduna



24 Kal. 945 H.K. 94
Lip. 43 Prot. 44

Hiru deliziadun arroza



Entsalada nahasia



Legatza rebozatua
limoiarekin



Jogurt naturala



asteazkena

4

11 Kal. 591 H.K. 53
Lip. 26 Prot. 38

Etxeko zopa fideoekin



Azalorea olio erreaz

Arrain freskoa
(merkatuaren arabera)
labean bere zukuan



Garaiko fruta

18 Kal. 1018 H.K. 96
Lip. 54 Prot. 39

Kiribilkiak barazkiekin



Entsalada nahasia



Oilasko maukak
letxugarekin



Garaiko fruta

25 Kal. 754 H.K. 71
Lip. 24 Prot. 59

Babarrun gorriak
barazkiekin

Orburuak saltsan

Oilasko hegal erreak
letxugarekin



Garaiko fruta

osteguna

5

12 Kal. 918 H.K. 78
Lip. 54 Prot. 31

Patata gisatuak

Landako entsalada



Solomoa piperrekin



Garaiko fruta

19 Kal. 471 H.K. 67
Lip. 17 Prot. 13

Barazki menestra

Barrengorri krema



Patata tortilla tomate
saltsan



Garaiko fruta

26 Kal. 822 H.K. 85
Lip. 35 Prot. 37

Marmitakoa



Etxeko zopa fideoekin



Txerri tunka rebozatua
letxugarekin



Garaiko fruta

ostirala

6

13 Kal. 698 H.K. 92
Lip. 25 Prot. 28

Arroza tomatearekin

Zerbak patatekin

Legatza labean txanpi
tipulaztatuekin



Garaiko fruta

20 Kal. 754 H.K. 68
Lip. 28 Prot. 47

Babarrun txuri gisatuak

Pistoa



Oilasko izter erreka tomate
xaflatuarekin



Garaiko fruta

27 Kal. 868 H.K. 77
Lip. 45 Prot. 41

Kalabazin purea

Espinakak gazta gainerreaz



Txahalki gisatua
barazkiekin

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

Afariantzako 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.