

Septiembre 2019

astelehena

2 Kal. H.K.
Lip. Prot.

9
16 Kal. 791 H.K. 61
Lip. 48 Prot. 32

Kalabaza purea
Txahalki albondigak
espainiar saltsan
Edateko jogurt zaporeduna


23 Kal. 686 H.K. 88
Lip. 31 Prot. 15

Porrusalda
SO₂
San Jakoboak tomate
saltsan



Garaiko fruta

30 Kal. 631 H.K. 74
Lip. 24 Prot. 31

Dilista gisatuak
Tortilla frantsesa txanpiekin



Garaiko fruta

asteartea

3 Kal. H.K.
Lip. Prot.

10 Kal. 565 H.K. 60
Lip. 18 Prot. 44

Azalorea olio erreaz
Txahal biribilkia lorezain
saltsan
Jogurt naturala


17 Kal. 703 H.K. 80
Lip. 26 Prot. 36

Garbanzu gisatuak
Bakailua tomate saltsan



Garaiko fruta

24 Kal. 726 H.K. 89
Lip. 28 Prot. 30

Hiru deliziadun arroza
Legatza rebozatur
limoiarekin



Garaiko fruta

asteazkena

4

Lekak azenario eta olio
errearekin
Legatza rebozatur
limoiarekin



Jogurt naturala


11 Kal. 657 H.K. 89
Lip. 20 Prot. 32

Makarroiak tomatearekin

Bakailao rebozatur
limoiarekin

Garaiko fruta

18 Kal. 822 H.K. 89
Lip. 41 Prot. 28

Kiribilkiak barazkiekin

Oilasko maukak
letxugarekin

Garaiko fruta

25 Kal. 721 H.K. 85
Lip. 19 Prot. 48

Babarrun zuriak barazkiekin

Oilasko bularki
arrautzatur
entsaladarekin

Garaiko fruta

osteguna

5

Babarrun txuri gisatuak
Hanburgesak saltsan
Garaiko fruta

12 Kal. 723 H.K. 71
Lip. 41 Prot. 20

Patata gisatuak
Solomoa piperrekin



Garaiko fruta

19 Kal. 495 H.K. 67
Lip. 19 Prot. 13

Barazki menestra
Patata tortilla piperrekin



Garaiko fruta

26 Kal. 819 H.K. 68
Lip. 41 Prot. 42

Etxeko zopa fideoekin

Txerri tunka rebozatur
letxugarekin

Garaiko fruta

ostirala

6

Azenario krema
Txerri xerra arrautzatur
piper berdeekin


13 Kal. 558 H.K. 73
Lip. 16 Prot. 27

Babarrun gorriak
barazkiekin
Kalabazin tortilla
letxugarekin



Garaiko fruta

20 Kal. 781 H.K. 74
Lip. 28 Prot. 48

Dilistak barazkiekin
Oilasko izter errea tomate
xaflatuarekin



Garaiko fruta

27 Kal. 706 H.K. 69
Lip. 33 Prot. 36

Kalabazin purea
Txahalki gisatur
barazkiekin
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 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.