

Septiembre 2019

astelehena

2

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



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

10 Kal. 564 H.K. 60
Lip. 17 Prot. 44

Azalorea olio erreaz
Txahal biribilkia lorezain
saltsan
Zaporedun jogurta


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

Garbantz gisatuak
Bakailua tomate saltsan



Garaiko fruta

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

Hiru deliziadun arzoa



Legatza rebozatua limoiarekin



Garaiko fruta

asteazkena

4

11 Kal. 739 H.K. 94
Lip. 25 Prot. 37

Makarroiak tomatearekin



Atuna tomate saltsan



Garaiko fruta

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

Kiribilkiak barazkiekin



Oilasko maukak letxugarekin



Garaiko fruta

25 Kal. 754 H.K. 85
Lip. 19 Prot. 59

Babarrun zuriak barazkiekin

Oilasko hegalak entsaladarekin



Garaiko fruta

osteguna

5

12 Bienvenid@s a la isla

Patatak 3 saltsatan

Txerri sahieskia



Fruta txokolatearekin


19 Azken hotzikara

Barrengorri krema



Patata tortilla tomate saltsan



Izozkia


26 Tai-Way

Etxeko zopa fideoekin



Gua bao

Fruta mazedonia (mangoarekin)

ostirala

6

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 erreka tomate xaflatuarekin



Garaiko fruta

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

Kalabazin purea

Txahalki gisatua 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

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.