

Iraila 2020

astelehena

7

OPORRAK

14

Kcal. 630 H.K. 68
Lip. 31 Prot. 20

- Patatak errioxar erara



- Tortilla frantsesa tomate saltsa naturalarekin



- Garaiko fruta

21

Kcal. 639 H.K. 58
Lip. 36 Prot. 20

- Lekak azenario eta patatekin

- Txerri saltxitxa freskoak txip patatekin



- Garaiko fruta

28

Kcal. 705 H.K. 76
Lip. 27 Prot. 40

- Dilista gisatuak

- Oilasko maukak piperrekin



- Garaiko fruta

asteartea

1

OPORRAK

8

OPORRAK

15

Kcal. 675 H.K. 71
Lip. 31 Prot. 29

- Brokolia olio erreaz

- Txerri perril errea txip patatekin

- Garaiko fruta

22

Kcal. 619 H.K. 63
Lip. 24 Prot. 37

- Babarrun txuri erregosiak

- Legatza labean limoioarekin



- Garaiko fruta

29

Kcal. 678 H.K. 59
Lip. 40 Prot. 20

- Kalabaza purea

- Albondiga mixtoak tomate saltsa naturalarekin

- Garaiko fruta

asteazkena

2

OPORRAK

9

OPORRAK

16

Kcal. 785 H.K. 71
Lip. 38 Prot. 40

- Dilista gisatuak

- Legatz-medailoiak rebozatuta maionesarekin



- Garaiko fruta

23

Kcal. 646 H.K. 67
Lip. 34 Prot. 20

- Azalorea olio erreaz

- Etxeko patata tortilla pistoarekin



- Jogurt naturala



30

Kcal. 723 H.K. 113
Lip. 20 Prot. 28

- Arroz eta tomate dado entsalada



- Garbantzu gisatuak

- Fruta zitrikoa

osteguna

3

OPORRAK

10

Kcal. 685 H.K. 82
Lip. 26 Prot. 31

- Espagetiak tomate naturalarekin



- Txerri tunka bere zukuan baby azenarioarekin

- Garaiko fruta

17

Kcal. 685 H.K. 64
Lip. 32 Prot. 36

- Kalabaza purea

- Indioilar biribila txanpiñoi tipulaztatuekin



- Garaiko fruta

24

Kcal. 681 H.K. 62
Lip. 27 Prot. 48

- Kalabazin purea

- Oilasko erregosia



- Garaiko fruta

ostirala

4

OPORRAK

11

Kcal. 638 H.K. 74
Lip. 22 Prot. 37

- Garbantzu gisatuak

- Bakailoa Bizkaitar erara



- Garaiko fruta

18

Kcal. 736 H.K. 85
Lip. 34 Prot. 22

- Eltzeko zopa fideoekin



- Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak entsaladarekin



- Jogurt naturala



25

Kcal. 727 H.K. 87
Lip. 26 Prot. 39

- Makarroiak barazki eta tomate saltsarekin



- Bakailoa Bizkaitar erara



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

EGUN LARANJETAN
EKOLOGIKOA ETA/EDO
BERTAKOA JANGO DUGU.

EGUN BERDEETAN
EZ DAGO ANIMALIA
JATORRIKO PROTEINARIK.

askóra



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.