

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

- Lekaz 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



- Garbantz gisatuak

- Fruta zitrikoa

osteguna

3

OPORRAK

10

- Espagetiak albakarekin



- Txerri sahieski errea
letxuga eta tipularekin



- Anana irabiakia
barkiloarekin



17

- Kalabaza purea gazta
birrinduarekin



- Oilasko eta espinakadun
hanburgesa entsaladarekin



- Zaporedun Flash-ak

24

- Errusiar entsalada



- Indioilar erregosia sagar,
aran pasa eta arroz
txuriarekin

- Udako fruta

ostirala

4

OPORRAK

11

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

- Garbantz gisatuak

- Bakailaoa Bizkaitar erara



- Garaiko fruta

18

Kcal. 752 H.K. 88
Lip. 34 Prot. 22

- Eltzeko zopa fideoekin



- Urdaiazpiko eta gazta
liburuxkak entsaladarekin



- Zaporedun jogurta



25

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

- Makarroiak barazki eta
tomate saltsarekin



- Bakailaoa 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 |
| Afarria | | | | | | |
| <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.