

# Martxoa 2020

astelehena

**2** Kal. 738 H.K. 88  
Lip. 32 Prot. 26

Makarroiak tomatearekin



Urdaiazpiko tortilla entsaladarekin



Garaiko fruta

**9** Kal. 611 H.K. 98  
Lip. 16 Prot. 17

Arroza tomatearekin

Kalabazin tortilla txanpiekin



Garaiko fruta

**16** Kal. 936 H.K. 99  
Lip. 45 Prot. 34

Kiribilkiak tomate eta gaztarekin



Txerri xerra arrautzatzatua piper berdeekin



Garaiko fruta

**23** Kal. 691 H.K. 58  
Lip. 41 Prot. 25

Barazki menestra

Hanburgesak saltsan

Garaiko fruta

**30** Kal. 597 H.K. 77  
Lip. 22 Prot. 22

Dilistak barazkiekin

Ensalada mixta



Garaiko fruta

asteartea

**3** Kal. 627 H.K. 67  
Lip. 23 Prot. 39

Babarrun zuriak txorizoarekin

Legatza labean limoiarekin



Garaiko fruta

**10** Kal. 843 H.K. 71  
Lip. 46 Prot. 39

Babarrun gorri barazkiekin

Txahalki abondigak barazki saltsan

Garaiko fruta

**17** Kal. 626 H.K. 76  
Lip. 21 Prot. 34

4 barazkien purea

Txahalki gisatua saltsan

Garaiko fruta

**24** Kal. 636 H.K. 79  
Lip. 22 Prot. 27

Garbantzuak txorizoarekin

Tortilla frantsesa entsaladarekin



Garaiko fruta

**31** Kal. 545 H.K. 65  
Lip. 25 Prot. 19

Azalorea olio erreaz

Patata tortilla txanpiekin



Garaiko fruta

asteazkena

**4** Kal. 850 H.K. 69  
Lip. 30 Prot. 77

Fideoodun zopa



Oilasko gisatua

Zaporedun jogurta


**11** Kal. 748 H.K. 69  
Lip. 30 Prot. 40

Kalabaza krema

Oilasko izter errea piperrekin



Jogurt edangarri naturala


**18** Kal. 675 H.K. 90  
Lip. 24 Prot. 26

Babarrun txuri gisatuak

Atuna epanadillak entsaladarekin



Yogur natural


**25** Kal. 676 H.K. 44  
Lip. 38 Prot. 33

Espinakak gazta gainerreaz



Solomoa txanpiekin



Jogurt edangarri naturala



osteguna

**5** Kal. 640 H.K. 64  
Lip. 31 Prot. 27

Lekak olio erreaz

Saltxitxak tomate xaflatuarekin



Garaiko fruta

**12** Kal. 748 H.K. 91  
Lip. 19 Prot. 49

Dilista gisatuak

Oilasko bularkia entsaladarekin



Garaiko fruta

**19**
**26** Kal. 719 H.K. 74  
Lip. 38 Prot. 22

Patatak errioxar erara



Oilasko maukak entsaladarekin



Garaiko fruta

ostirala

**6** Kal. 793 H.K. 81  
Lip. 35 Prot. 37

Garbantzu gisatuak

Bakailaoa Bizkaitar erara



Garaiko fruta

**13** Kal. 583 H.K. 65  
Lip. 23 Prot. 30

Brokolia olio erreaz

Bakailua tomate saltsan



Garaiko fruta

**20**
**27** Kal. 600 H.K. 75  
Lip. 15 Prot. 30

Kalabazin krema

Bakailao rebozatua limoiarekin



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"> <li>• Pasta /Arroza</li> <li>• Arrautza</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkiak</li> <li>• Txerria</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lekaleak</li> <li>• Arrain txuria</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Haragi txuria</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Txekorra</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkia</li> <li>• Arrain urdina</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lekaleak</li> <li>• Arrautza</li> <li>• Fruta</li> </ul>
Afarria						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkiak</li> <li>• Haragi txuria</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Arrain urdina</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkia</li> <li>• Txekorra</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta/Arroza</li> <li>• Arrain txuria</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkia</li> <li>• Arrautza</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Haragi txuria</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkia</li> <li>• Arrain txuria</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>

\*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.