

# Iraila 2020

astelehena

7

OPORRAK

14

- Patatak errioxar erera



- Tortilla frantsesa tomate saltsa naturalarekin



- Garaiko fruta

21

- Lekak azenario eta patatekin

- Txerri saltxitxa freskoak txip patatekin



- Garaiko fruta

28

- Dilista gisatuak

- Oilasko maukak piperrekin



- Garaiko fruta

asteartea

1

OPORRAK

8

OPORRAK

15

- Brokolia olio erreaz

- Txerri pernil errea txip patatekin

- Garaiko fruta

22

- Babarrun txuri erregosiak

- Legatza labean limoioarekin



- Garaiko fruta

29

- Kalabaza purea

- Albondiga mixtoak tomate saltsa naturalarekin

- Garaiko fruta

asteazkena

2

OPORRAK

9

Kcal. 566 H.K. 55  
Lip. 21 Prot. 39

- Lekak azenario eta patatekin

- Oilasko izter errea txanpiñoi tipulaztatuekin

- Zaporedun jogurta



16

- Dilista gisatuak

- Legatza rebozatuta maionesarekin



- Garaiko fruta

23

- Azalorea olio erreaz

- Patata tortilla pistoarekin



- Jogurt naturala



30

- Arroz eta tomate dado entsalada



- Garbantzua 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

- Kalabaza purea

- Indioilar biribila txanpiñoi tipulaztatuekin



- Garaiko fruta

24

- Kalabazin purea

- Oilasko erregosia



- Garaiko fruta

ostirala

4

OPORRAK

11

Kcal. 657 H.K. 75  
Lip. 22 Prot. 41

- Garbantzua gisatuak

- Atún solomoa tomate saltsa naturalarekin



- Garaiko fruta

18

- Eltzeko zopa fideoekin



- Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak entsaladarekin



- Jogurt naturala



25

- Makarroiak barazki eta tomate saltsarekin



- Bakailaoa Bizkaitar erera



- 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.