




























Urria 2020

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
			1	2
			- Brokolia olio erreaz	- Babarrun txuri erregosiak
			- Txahalki gisatua loreain erara	- Legatza-xerra rebozatuta tomate entsaladarekin
			- Garaiko fruta	  
				- Fruta zitrikoa
5	6	7	8	9
- Makarroiak barazkiekin	- Lekak azenario eta patatekin	- Babarrun gorri gisatuak	- Haragi paella	- Dilista gisatuak
	- Legatz-medailoiak rebozatuta maionesarekin	- Oilasko bularkia letxugarekin	- Bakailaoa plantxan tomate saltsan	- Txerri pernil errea txanpiñoi tipulaztatuekin
- Tortilla frantsesa piperradarekin	  			- Fruta zitrikoa
	- Garaiko fruta	- Fruta zitrikoa	- Garaiko fruta	
- Jogurt naturala				
				
12	13	14	15	16
	- Azenario purea	- Garbantzuz gisatuak	- Kiribilkiak barazki eta tomate naturalarekin	- Brokolia olio erreaz
	- Oilasko gisatua	- Solomoa plantxan letxugarekin		- Txahal eskalopea piperrekin
	- Garaiko fruta	- Fruta zitrikoa	- Legatz medailoia labean limoi saltsarekin	- Garaiko fruta
				
			- Zaporedun jogurta	
				
19	20	21	22	23
- Barazki menestra	- Garbantzuz gisatuak	- Porrupataak	- Eltzeko zopa fideoekin	- Arroza tomate natural eta barazkiekin
- Etxeko patata tortilla entsalada nahasiarekin	- Bakailaoa rebozatuta piperradarekin	- Oilasko izter errea txanpiñoi tipulaztatuekin		- Legatz xerra azenario dado eta kalabazinarekin
 	 	- Garaiko fruta	- Hanburesak etxeko saltsan	
- Garaiko fruta	- Fruta zitrikoa		- Edateko jogurt naturala	- Garaiko fruta
				
26	27	28	29	30
- Leka krema	- Kiribilkiak barazki eta tomate naturalarekin	- Azalorea olio erreaz	- Babarrun txuri erregosiak	- Zerbak urdaiazpiko eta olio-errearekin
- Dilistak arrozarekin		- Txerri tunka gisatua	- Oilasko bularkia bere zukuarekin letxugarekin	- Patata tortilla pistoarekin
- Fruta zitrikoa	- Palometa piper saltsan	- Garaiko fruta		
	  		- Fruta zitrikoa	- Zaporedun jogurta
	- 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.