

## Azaroa 2019

astelehena

**4** Kal. 618 H.K. 64  
Lip. 21 Prot. 42

Espinaka salteatuak



Txahal eskaloepa  
piperrekin  
Garaiko fruta

**11** Kal. 705 H.K. 69  
Lip. 32 Prot. 36

Barazki purea

Txahalki gisatua barazkiekin

Zaporedun jogurta



**18** Kal. 843 H.K. 58  
Lip. 52 Prot. 40

Etxeko zopa fideoekin



Txahalki albondigak espainiar saltsan

Garaiko fruta

**25** Kal. 659 H.K. 70  
Lip. 31 Prot. 26

Patatak errioxar erara



Urdaiazpiko tortilla entsaladarekin



Garaiko fruta

asteartea

**5** Kal. 854 H.K. 103  
Lip. 30 Prot. 44

Makarroiak tomatearekin



Oilaski bularki fresko rebozatu piper saltsan



Jogurt naturala



**12** Kal. 669 H.K. 73  
Lip. 24 Prot. 41

Dilista gisatuak

Bakailoa labean txanpi tipulaztatuekin



Garaiko fruta

**19** Kal. 738 H.K. 70  
Lip. 33 Prot. 40

Babarrun gorriak barazkiekin

Saltxitxa freskoak txanpiekin



Jogurt naturala



**26** Kal. 738 H.K. 66  
Lip. 42 Prot. 27

Azenario eta tomate purea

Hanburesak lorezain saltsan

Garaiko fruta

asteazkena

**6** Kal. 510 H.K. 57  
Lip. 33 Prot. 20

Ilarrak urdaiazpikoarekin Arrautza egosiak tomate saltsan



Garaiko fruta

**13** Kal. 852 H.K. 106  
Lip. 24 Prot. 52

Kiribikiak tomatearekin



Oilasko hegalak entsaladarekin



Garaiko fruta

**20** Kal. 821 H.K. 91  
Lip. 23 Prot. 64

Porru krema

Oilasko gisatua

Garaiko fruta

**27** Kal. 818 H.K. 71  
Lip. 33 Prot. 47

Garbantz gisatuak

Oilasko izter errea tomate xaflatuarekin



Jogurt naturala



osteguna

**7** Kal. 791 H.K. 102  
Lip. 29 Prot. 33

Hiru deliziadun arroza



Txerri gisatua



Garaiko fruta

**14** Kal. 764 H.K. 74  
Lip. 39 Prot. 30

Garbantzua barazkiekin

Oilasko maukak letxugarekin



Jogurt naturala



**21** Kal. 575 H.K. 84  
Lip. 22 Prot. 13

Lekak patatekin

Atuna enpanadillak



Garaiko fruta

**28** Kal. 584 H.K. 71  
Lip. 22 Prot. 29

Azalorea olio erreaz

Txerri tunka gisatua

Garaiko fruta

ostirala

**1**

**8** Kal. 580 H.K. 66  
Lip. 16 Prot. 41

Babarrun zuriak barazkiekin Legatza donostiar erara



Zaporedun jogurta



**15** Kal. 575 H.K. 70  
Lip. 18 Prot. 14

Zerbak olio erreaz



Patata tortilla tomate saltsan



Garaiko fruta

**22** Kal. 730 H.K. 96  
Lip. 23 Prot. 36

Paella

Legatza labean bere saltsan



Bainila natilak



**29** Kal. 790 H.K. 86  
Lip. 31 Prot. 46

Makarroiak barazkiekin



Atuna tomate saltsan



Gazta eta irasagarra



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.