

Azaroa 2019

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
<p>4 Kal. 574 H.K. 56 Lip. 20 Prot. 42</p> <p>Barazki eta txahalki purea Txahal eskalopea piperrekin</p>	<p>5 Kal. 592 H.K. 61 Lip. 22 Prot. 38</p> <p>Barazki eta oilasko purea Oilaski bularki fresko rebozatua piper saltsan</p>	<p>6 Kal. 441 H.K. 46 Lip. 21 Prot. 17</p> <p>Barazki eta arrautz purea</p>	<p>7 Kal. 531 H.K. 58 Lip. 21 Prot. 29</p> <p>Barazki eta txerriki purea Txerri gisatua</p>	<p>1</p>
<p>11 Kal. 600 H.K. 53 Lip. 30 Prot. 32</p> <p>Barazki eta txahalki purea Txahalki gisatua barazkiekin</p>	<p>12 Kal. 501 H.K. 44 Lip. 23 Prot. 30</p> <p>Barazki eta dilista purea Bakailaoa labean txanpi tipulaztatuekin</p>	<p>13 Kal. 613 H.K. 48 Lip. 23 Prot. 49</p> <p>Barazki eta oilasko purea Oilasko izter erreak entsaladarekin</p>	<p>14 Kal. 386 H.K. 24 Lip. 27 Prot. 13</p> <p>Barazki eta garbantzua purea Oilasko maukak letxugarekin</p>	<p>8 Kal. 417 H.K. 45 Lip. 14 Prot. 28</p> <p>Barazki eta babarrun purea Legatza donostiar erara</p>
<p>18 Kal. 702 H.K. 48 Lip. 45 Prot. 29</p> <p>Barazki eta txahalki purea Txahalki albondigak espainiar saltsan</p>	<p>19 Kal. 574 H.K. 49 Lip. 30 Prot. 27</p> <p>Barazki eta babarrun purea Saltxitxa freskoak txanpiekin</p>	<p>20 Kal. 687 H.K. 61 Lip. 22 Prot. 63</p> <p>Barazki eta oilasko purea Oilasko gisatua</p>	<p>21 Kal. 511 H.K. 69 Lip. 21 Prot. 13</p> <p>Barazki eta arrautz purea</p>	<p>15 Kal. 519 H.K. 57 Lip. 17 Prot. 14</p> <p>Barazki eta arrautz purea Patata tortilla tomate saltsan</p>
<p>25 Kal. 499 H.K. 44 Lip. 26 Prot. 23</p> <p>Barazki eta arrautz purea</p>	<p>26 Kal. 655 H.K. 48 Lip. 41 Prot. 26</p> <p>Barazki eta txahalki purea Hanburgesak lorezain saltsan</p>	<p>27 Kal. 440 H.K. 21 Lip. 21 Prot. 31</p> <p>Barazki eta garbantzua purea Oilasko izter errea tomate xaflatuarekin</p>	<p>22 Kal. 450 H.K. 43 Lip. 19 Prot. 27</p> <p>Barazki eta arrain purea</p>	<p>22 Kal. 450 H.K. 43 Lip. 19 Prot. 27</p> <p>Barazki eta arrain purea Legatza labean bere saltsan</p>
<p>25 Kal. 499 H.K. 44 Lip. 26 Prot. 23</p> <p>Barazki eta arrautz purea</p>	<p>26 Kal. 655 H.K. 48 Lip. 41 Prot. 26</p> <p>Barazki eta txahalki purea Hanburgesak lorezain saltsan</p>	<p>27 Kal. 440 H.K. 21 Lip. 21 Prot. 31</p> <p>Barazki eta garbantzua purea Oilasko izter errea tomate xaflatuarekin</p>	<p>28 Kal. 531 H.K. 58 Lip. 21 Prot. 29</p> <p>Barazki eta txerriki purea Txerri tunka gisatua</p>	<p>29 Kal. 500 H.K. 50 Lip. 19 Prot. 34</p> <p>Barazki eta arrain purea Atuna tomate saltsan</p>

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.