

## Otsaila 2020

astelehena

**3** Kal. 662 H.K. 89  
Lip. 23 Prot. 22

Makarroiak tomatearekin

Tortilla frantsesa  
entsaladarekin

Edateko jogurt zaporeduna



**10** Kal. 808 H.K. 64  
Lip. 48 Prot. 33

Barazki purea  
Txahalki albondigak  
barazki saltsan  
Yogur natural

**17** Kal. 598 H.K. 78  
Lip. 23 Prot. 18

Barazki menestra  
Urdaiazpiko kroketak  
entsaladarekin

Zaporedun jogurta



**24** Kal. 794 H.K. 70  
Lip. 45 Prot. 31

4 barazkien purea  
Hanburgesak lorezain  
saltsan  
Bainila natilak

asteartea

**4** Kal. 710 H.K. 75  
Lip. 29 Prot. 37

Babarrun zuriak barazkiekin  
Legatza donostiarrera

Garaiko fruta

**11** Kal. 719 H.K. 79  
Lip. 26 Prot. 44

Garbantzuk txorizoarekin  
Atuna tomate saltsan

Garaiko fruta

**18** Kal. 817 H.K. 101  
Lip. 34 Prot. 30

Arroza tomatearekin  
Txerri tunka arrautzatzatua  
txanpiekin

Garaiko fruta

**25** Kal. 727 H.K. 77  
Lip. 34 Prot. 30

Dilista gisatuak  
Oilasko maukak  
letxugarekin

Garaiko fruta

asteazkena

**5** Kal. 908 H.K. 104  
Lip. 27 Prot. 66

Arroza tomatearekin  
Oilasko erregosia

Gazta eta irasagarra



**12** Kal. 641 H.K. 58  
Lip. 33 Prot. 29

Lekak olio erreaz  
Saltxitxak txanpiekin

Jogurt edangarri naturala



**19** Kal. 594 H.K. 70  
Lip. 20 Prot. 33

Kalabazin kremaz  
Txahalki gisatua  
barazkiekin  
Jogurt naturala

**26** Kal. 541 H.K. 58  
Lip. 27 Prot. 20

Porruak patatekin  
Patata tortilla txanpiekin

Edateko jogurt zaporeduna



osteguna

**6** Kal. 669 H.K. 78  
Lip. 23 Prot. 12

Kalabaza purea  
Pernil arrautzatzatua  
entsaladarekin

Garaiko fruta

**13** Kal. 721 H.K. 69  
Lip. 29 Prot. 48

Fideodun zopa

Oilasko bularki  
arrautzatzatua tomate  
xafatuarekin

Garaiko fruta

**20** Kal. 754 H.K. 71  
Lip. 24 Prot. 59

Babarrun gorri barazkiekin  
Oilasko izter erreak  
entsaladarekin

Garaiko fruta

**27** Kal. 831 H.K. 94  
Lip. 36 Prot. 34

Makarroiak napolitana erara

Txerri solomo  
arrautzatzatua entsaladaz

Garaiko fruta

ostirala

**7** Kal. 618 H.K. 72  
Lip. 20 Prot. 38

Dilista gisatuak

Arrain freskoa  
(merkatuaren arabera)  
labean limoiarekin

Garaiko fruta

**14** Kal. 558 H.K. 73  
Lip. 16 Prot. 27

Babarrun txuri gisatuak  
Kalabazin tortilla  
entsaladarekin

Garaiko fruta

**21** Kal. 708 H.K. 87  
Lip. 26 Prot. 31

Makarroiak tomatearekin  
eta gaztarekinLegatza labean bere  
saltsan

Garaiko fruta

**28** Kal. 583 H.K. 68  
Lip. 20 Prot. 35

Azenario purea  
Bakailaoa labean  
mahonesarekin

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.