

## Otsaila 2020

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
<b>3</b> Barazki eta arrautz purea  Tortilla frantsesa 	<b>4</b> Barazki eta babarrun purea Legatza donostiar erara 	<b>5</b> Barazki eta oilasko purea Oilasko erregosia 	<b>6</b> Barazki eta txerriki purea Pernil arrautzaztatua 	<b>7</b> Barazki eta dilista purea Arrain freskoa (merkatuaren arabera) labean limoiarekin 
<b>10</b> Barazki eta txahalki purea Txahalki albondigak barazki saltsan	<b>11</b> Barazki eta garbantzu purea Atuna tomate saltsan 	<b>12</b> Barazki eta txerriki purea Saltxitxak 	<b>13</b> Barazki eta oilasko purea Oilasko bularki arrautzaztatua 	<b>14</b> Barazki eta babarrun purea Kalabazin tortilla 
<b>17</b> Barazki eta oilasko purea Urdaiazpiko kroketak 	<b>18</b> Barazki eta txerriki purea Txerri tunka arrautzaztatua 	<b>19</b> Barazki eta txahalki purea Txahalki gisatua barazkiekin	<b>20</b> Barazki eta babarrun purea Oilasko izter erreak	<b>21</b> Barazki eta arrain purea 
<b>24</b> Barazki eta txahalki purea Hanburgesak lorezain saltsan	<b>25</b> Barazki eta dilista purea Oilasko maukak 	<b>26</b> Barazki eta txerriki purea Patata tortilla 	<b>27</b> Barazki eta arrautz purea 	<b>28</b> Barazki eta arrain purea 
			<b>27</b> Barazki eta arrautz purea 	<b>28</b> Barazki eta arrain purea Bakailaoa labean 

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 aukeratu 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.