

Iraila 2021

astelehena





asteartea

asteazkena



osteguna

ostirala






6

- Zerba purea
- Bakailaoa rebozatuta   
- etxeko saltsan
- Jogurta 



13

- Dilista gisatuak
- Patata tortilla labean 
- piper gorriekin
- Jogurta 


20

- Lekak patata eta piperrautsarekin 
- Urdaiazpiko krocketak       
- entsalada nahasiarekin 
- Jogurta 





7

- Dilista gisatuak
- Tortilla frantsesa labean 
- letxuga oliozpinduekin 
- Sasoiko fruta


14

- Kalabazin purea
- Txerri pernila enpanatuta 
- ehiztari saltsan
- Sasoiko fruta



21

- Makarroiak etxeko tomatearekin 
- Palometa rebozatuta   
- bizkaitar saltsan
- Sasoiko fruta







1

- Kalabaza purea
- Txerri haragi gisatua barazkiekin
-
- Jogurta 



8

- Makarroiak etxeko tomatearekin 
- Oilasko izter errea
- txanpiñoi tipulaztatuekin
- Jogurta 



15

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Abadira rebozatuta   
- maionesa eta limoiarekin  
- Jogurta 


22

- Kalabaza purea
- Oilasko izter errea
- tomate oliozpinduekin 
- Jogurta 

2

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Lagatza labean 
- saltsa berdean 
- Sasoiko fruta




9

- Lekak olio errearekin
- Albondiga erregosiak 
- espainiar saltsan
- Sasoiko fruta

16

- Azalorea piperrautsarekin
- Txahal-orratz gisatua
-
- Sasoiko fruta






23

- Hiru deliziadun arrosa  
- Bakailaoa labean 
- pikillo saltsan
- Sasoiko fruta





3

- Porrupatatak 
- Hanburgesak 
- espainiar saltsan
- Jogurta 








10

- Patata gisatuak errioxar erara  
- Lagatza labean 
- koxkera saltsan 
- Jogurta 




17

- Landako paella
- Indioilar biribila erregosia  
- letxuga oliozpinduekin 
- Jogurta 




24

- Garbantz gisatuak
- Txerri urdaiazpikoa   
- patata purearekin   
- Jogurta 





27

- Barazki purea
- Makarroiak
- 
- bolognesa begetalarekin
-  
- Sasoiko fruta


28

- Brokolia patatekin
- 
- Hanburesak
- 
- etxeko gazta saltsan
- 
- Sasoiko fruta

29

- Babarrun pintoak txorizoarekin
- 
- Lagatza labean
- 
- saltsa berdean
- 
- Jogurta
- 

30

- Etxeko zopa letrekin
- 
- Oilasko gisatua
- txanpiñoi saltsarekin
- Sasoiko 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.