

# Urria 2020

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
			<b>1</b>	<b>2</b>
			- Brokolia olio erreaz	- Babarrun txuri erregosiak
			- Txahalki gisatua loreain erara	- Legatza-xerra rebozatuta tomate entsaladarekin
			- Garaiko fruta	
				- Fruta zitrikoa
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
- Makarroiak barazkiekin	- Lekak azenario eta patatekin	- Babarrun gorri gisatuak	- Haragi paella	- Dilista gisatuak
	- Legatz-medailoiak rebozatuta maionesarekin	- Oilasko bularkia letxugarekin	- Bakailaoa plantxan tomate saltsan	- Txerri perril errea txanpiñoi tipulaztatuekin
- Tortilla frantsesa piperradarekin				- Fruta zitrikoa
	- Garaiko fruta	- Fruta zitrikoa	- Garaiko fruta	
- Jogurt naturala				
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
	- Azenario purea	- Garbantz u gisatuak	- Kiribilkiak barazki eta tomate naturalarekin	- Brokolia olio erreaz
	- Oilasko gisatua	- Solomoa plantxan letxugarekin		- Txahal eskalopea piperrekin
	- Garaiko fruta	- Fruta zitrikoa	- Legatz medailoia labean limoi saltsarekin	- Garaiko fruta
			- Zaporedun jogurta	
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
- Barazki menestra	- Garbantz u gisatuak	- Porrupatak	- Eltzeko zopa fideoekin	- Arroza tomate natural eta barazkiekin
- Etxeko patata tortilla entsalada nahasiarekin	- Bakailaoa rebozatuta piperradarekin	- Oilasko izter errea txanpiñoi tipulaztatuekin		- Legatz xerra azenario dado eta kalabazinarekin
		- Garaiko fruta	- Hanburesak etxeko saltsan	
- Garaiko fruta	- Fruta zitrikoa		- Edateko jogurt naturala	- Garaiko fruta
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
- Leka krema	- Kiribilkiak barazki eta tomate naturalarekin	- Azalorea olio erreaz	- Babarrun txuri erregosiak	- Zerbak urdaiazpiko eta olio-errearekin
- Dilistak arrozarekin		- Txerri tunka gisatua	- Oilasko bularkia bere zukuari letxugarekin	- Patata tortilla pistoarekin
- Fruta zitrikoa	- Palometa piper saltsan	- Garaiko fruta		
			- Fruta zitrikoa	- Zaporedun jogurta
	- Garaiko fruta			

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jardura 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.

# Octubre 2020

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con verduras </li> <li>- Tortilla francesa con piperrada </li> <li>- Yogur natural </li> </ul>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vainas con zanahorias y patatas</li> <li>- Medallón de merluza rebozada con mahonesa   </li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas guisadas</li> <li>- Pechuga de pollo con lechuga </li> <li>- Fruta cítrica</li> </ul>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli con refrito</li> <li>- Ternera guisada a la jardinera</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella carne</li> <li>- Bacalao a la plancha con salsa de tomate </li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas estofadas</li> <li>- Filete de merluza rebozada con ensalada de tomate   </li> <li>- Fruta cítrica</li> </ul> <p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas</li> <li>- Pernil de cerdo asado con champiñones encebollados</li> <li>- Fruta cítrica</li> </ul>
<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de zanahoria</li> <li>- Pollo guisado</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados</li> <li>- Lomo a la plancha con lechuga</li> <li>- Fruta cítrica</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con verduras y tomate triturado </li> <li>- Medallón de merluza al horno en salsa de limón </li> <li>- Yogur de sabores </li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli con refrito</li> <li>- Escalope de ternera con pimientos</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul>
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra de verduras</li> <li>- Tortilla de patatas casera con ensalada mixta  </li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados</li> <li>- Bacalao rebozado con piperrada  </li> <li>- Fruta cítrica</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puerros con patatas</li> <li>- Muslo de pollo asado con champiñones encebollados</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos </li> <li>- Hamburguesas en salsa casera</li> <li>- Yogur bebible natural </li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate triturado verduras</li> <li>- Filete de merluza con dados de zanahoria y calabacín </li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul>
<p><b>26</b> EGUN BERDEA - DÍA VERDE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de vainas</li> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Fruta cítrica</li> </ul>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con verduras y tomate triturado </li> <li>- Palometa en salsa de pimientos   </li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliflor con refrito de ajos</li> <li>- Guiso de cabezada de cerdo</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas estofadas</li> <li>- Pechuga de pollo en su jugo con lechuga </li> <li>- Fruta cítrica</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acelgas con jamón y refrito de ajo</li> <li>- Tortilla de patatas con pisto </li> <li>- Yogur de sabores </li> </ul>

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niñ@. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan. Todos los días tienen ensalada como opción de guarnición. Todos los meses se programa pescado fresco y este pescado se elige en base a la oferta del mercado. Todos los días hay opción de comer fruta como postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrecerá fruta variada, y los martes y jueves fruta o yogur opcional. Postres especiales: Una vez por cada dos semanas se ofrecerá un postre especial en vez del yogur o la fruta; manteniendo siempre la opción de la fruta.

LOS DÍAS NARANJAS  
COMEMOS  
ECOLÓGICO Y/O LOCAL.

LOS DÍAS VERDES  
NO COMEMOS PROTEÍNA  
DE ORIGEN ANIMAL.

askóra



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuets



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

#### Consejos para tus cenas

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comida						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta /Arroz</li> <li>• Huevo</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Cerdo</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbre</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Ternera</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Pescado azul</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbre</li> <li>• Huevo</li> <li>• Fruta</li> </ul>
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Pescado azul</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Ternera</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta/Arroz</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Huevo</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>

\*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.