

Urria 2020

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
			1 Kcal. 638 H.K. 64 Lip. 29 Prot. 31 - Brokolia olio erreaz - Txahalki gisatua loreain erara - Garaiko fruta	2 Kcal. 725 H.K. 71 Lip. 31 Prot. 41 - Babarrun txuri erregosiak - Legatza-xerra rebozatuta tomate entsaladarekin - Fruta zitrikoa
5 Kcal. 756 H.K. 81 Lip. 36 Prot. 29 - Makarroiak barazkiekin - Tortilla frantsesa piperradarekin - Jogurt naturala 	6 Kcal. 682 H.K. 57 Lip. 38 Prot. 29 - Lekak azenario eta patatekin - Legatz-medailoiak rebozatuta maionesarekin - Garaiko fruta	7 Kcal. 662 H.K. 71 Lip. 24 Prot. 36 - Babarrun gorri gisatuak - Hegazti burruntzia labean letxugarekin - Fruta zitrikoa	8 Kcal. 618 H.K. 81 Lip. 19 Prot. 31 - Haragi paella - Bakailaoa plantxan tomate saltsan - Garaiko fruta	9 Kcal. 731 H.K. 78 Lip. 30 Prot. 38 - Dilista gisatuak - Txerri perril errea txanpiñoi tipulaztatuekin - Fruta zitrikoa
12	13 Kcal. 737 H.K. 74 Lip. 22 Prot. 62 - Azenario purea - Oilasko gisatua - Garaiko fruta	14 Kcal. 654 H.K. 75 Lip. 25 Prot. 54 - Garbantzua gisatuak - Solomoa plantxan letxugarekin - Fruta zitrikoa	15 Kcal. 780 H.K. 82 Lip. 33 Prot. 39 - Kiribilkiak barazki eta tomate naturalarekin - Legatz medailoia labean limoi saltsarekin - Zaporedun jogurta 	16 Kcal. 580 H.K. 57 Lip. 28 Prot. 26 - Brokolia olio erreaz - Txahal eskalopea piperrekin - Garaiko fruta
19 Kcal. 606 H.K. 66 Lip. 31 Prot. 16 - Barazki menestra - Etxeko patata tortilla entsalada nahasiarekin - Garaiko fruta	20 Kcal. 716 H.K. 80 Lip. 30 Prot. 34 - Garbantzua gisatuak - Bakailaoa rebozatuta piperradarekin - Fruta zitrikoa	21 Kcal. 527 H.K. 54 Lip. 19 Prot. 36 - Porripataak - Oilasko izter errea txanpiñoi tipulaztatuekin - Garaiko fruta	22 Kcal. 727 H.K. 55 Lip. 44 Prot. 30 - Eitzeko zopa fideoekin - Hanburgesak etxeko saltsan - Edateko jogurt naturala 	23 Kcal. 670 H.K. 90 Lip. 22 Prot. 28 - Arroza tomate natural eta barazkiekin - Legatz xerra azenario dado eta kalabazinarekin - Garaiko fruta
26 DIA VERDE - Leka entsalada - Dilistak arrozarekin - Fruta zitrikoa	27 Kcal. 746 H.K. 88 Lip. 26 Prot. 43 - Kiribilkiak barazki eta tomate naturalarekin - Palometa piper saltsan - Garaiko fruta	28 Kcal. 567 H.K. 68 Lip. 21 Prot. 29 - Azalorea olio erreaz - Txerri tunka gisatua - Garaiko fruta	29 Kcal. 727 H.K. 83 Lip. 23 Prot. 48 - Babarrun txuri erregosiak - Oilasko bularkia bere zukan letxugarekin - Fruta zitrikoa	30 Kcal. 645 H.K. 58 Lip. 35 Prot. 25 - Zerbak urdaiazpiko eta olio-errearekin - Patata tortilla pistoarekin - Zaporedun jogurta

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.

Octubre 2020

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>5 Kcal. 756 H.C. 81 Lip. 36 Prot. 29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con verduras - Tortilla francesa con piperrada - Yogur natural 	<p>6 Kcal. 682 H.C. 57 Lip. 38 Prot. 29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vainas con zanahorias y patatas - Medallón de merluza rebozada con mahonesa - Fruta de temporada 	<p>7 Kcal. 662 H.C. 71 Lip. 24 Prot. 36</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas guisadas - Brocheta de ave al horno con lechuga - Fruta cítrica 	<p>8 Kcal. 618 H.C. 81 Lip. 19 Prot. 31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella carne - Bacalao a la plancha con salsa de tomate - Fruta de temporada 	<p>9 Kcal. 731 H.C. 78 Lip. 30 Prot. 38</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas - Pernil de cerdo asado con champiñones encebollados - Fruta cítrica
<p>12</p>	<p>13 Kcal. 737 H.C. 74 Lip. 22 Prot. 62</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de zanahoria - Pollo guisado - Fruta de temporada 	<p>14 Kcal. 654 H.C. 75 Lip. 25 Prot. 34</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos guisados - Lomo a la plancha con lechuga - Fruta cítrica 	<p>15 Kcal. 780 H.C. 82 Lip. 33 Prot. 39</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con verduras y tomate triturado - Medallón de merluza al horno en salsa de limón - Yogur de sabores 	<p>16 Kcal. 580 H.C. 57 Lip. 28 Prot. 26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brócoli con refrito - Escalope de ternera con pimientos - Fruta de temporada
<p>19 Kcal. 606 H.C. 66 Lip. 31 Prot. 16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Tortilla de patatas casera con ensalada mixta - Fruta de temporada 	<p>20 Kcal. 716 H.C. 80 Lip. 30 Prot. 34</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos guisados - Bacalao rebozado con piperrada - Fruta cítrica 	<p>21 Kcal. 527 H.C. 54 Lip. 19 Prot. 36</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puerros con patatas - Muslo de pollo asado con champiñones encebollados - Fruta de temporada 	<p>22 Kcal. 727 H.C. 55 Lip. 44 Prot. 30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Hamburguesas en salsa casera - Yogur bebible natural 	<p>23 Kcal. 670 H.C. 90 Lip. 22 Prot. 28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate triturado verduras - Filete de merluza con dados de zanahoria y calabacín - Fruta de temporada
<p>26 EGUN BERDEA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de vainas - Lentejas con arroz - Fruta cítrica 	<p>27 Kcal. 746 H.C. 88 Lip. 26 Prot. 43</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con verduras y tomate triturado - Palometa en salsa de pimientos - Fruta de temporada 	<p>28 Kcal. 567 H.C. 68 Lip. 21 Prot. 29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coliflor con refrito de ajos - Guiso de cabezada de cerdo - Fruta de temporada 	<p>29 Kcal. 727 H.C. 83 Lip. 23 Prot. 48</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas estofadas - Pechuga de pollo en su jugo con lechuga - Fruta cítrica 	<p>30 Kcal. 645 H.C. 58 Lip. 35 Prot. 25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acelgas con jamón y refrito de ajo - Tortilla de patatas con pisto - Yogur de sabores

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



Cacahuetes



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"> • Pasta /Arroz • Huevo • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Cerdo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Ternera • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado azul • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Huevo • Fruta
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Pescado azul • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Ternera • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta/Arroz • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Huevo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado blanco • Postre lácteo

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