

Iraila 2020

astelehena

7

14 Kcal. 630 H.K. 68
Lip. 31 Prot. 20

- Patatak errioxar erara



- Tortilla frantsesa tomate saltsa naturalarekin



- Garaiko fruta

21 Kcal. 653 H.K. 55
Lip. 40 Prot. 19

- Lekak azenario eta olio errearekin

- Saltxitxak tomatearekin



- Garaiko fruta

28 Kcal. 796 H.K. 72
Lip. 41 Prot. 36

- Dilista gisatuak

- Txahal hanburgesak espainiar saltsan

- Garaiko fruta

asteartea

1

8 Kcal. 804 H.K. 87
Lip. 40 Prot. 27

- Kiribikiak tomatearekin



- Oilasko maukak piperrekin



- Garaiko fruta

15 Kcal. 669 H.K. 71
Lip. 31 Prot. 28

- Espinakak patatekin

- Txerri pernil errea txip patatekin

- Garaiko fruta

22 Kcal. 652 H.K. 68
Lip. 27 Prot. 34

- Garbantzu gisatuak

- Legatza labean limoioarekin



- Garaiko fruta

29 Kcal. 555 H.K. 59
Lip. 19 Prot. 38

- Kalabazin purea

- Oilasko izter errea letxuga eta tipularekin

- Garaiko fruta

asteazkena

2

9 Kcal. 721 H.K. 58
Lip. 40 Prot. 32

- Lekak azenario eta patatekin

- Legatza rebozatuta maionesarekin



- Zaporedun jogurta



16 Kcal. 768 H.K. 67
Lip. 38 Prot. 40

- Babarrun txuri erregosiak

- Legatza rebozatuta maionesarekin



- Garaiko fruta

23 Kcal. 664 H.K. 53
Lip. 29 Prot. 49

- Porru purea



- Oilasko erregosia



- Jogurt naturala



30 Kcal. 670 H.K. 89
Lip. 23 Prot. 27

- Arroza tomate natural eta barazkiekin

- Solomo fresko ondua arrautzatzatua txanpiekin



- Garaiko fruta

osteguna

3

10 Kcal. 728 H.K. 83
Lip. 32 Prot. 27

- Dilista gisatuak

- Patata tortilla letxugarekin



- Garaiko fruta

17 Kcal. 578 H.K. 57
Lip. 21 Prot. 41

- Barazki purea

- Oilasko izter errea txanpiñoi tipulaztatuekin

- Jogurt naturala



24 Kcal. 727 H.K. 87
Lip. 26 Prot. 39

- Makarroiak barazki eta tomate saltsarekin



- Bakailoa Bizkaitar erara



- Garaiko fruta

ostirala

4

11 Kcal. 673 H.K. 56
Lip. 40 Prot. 22

- Brokolia olio erreaz

- Albondiga mixtoak tomate saltsa naturalarekin

- Garaiko fruta

18 Kcal. 713 H.K. 87
Lip. 32 Prot. 19

- Eltzeko zopa fideoekin



- Frijitu anitzak entsaladarekin



- Garaiko fruta

25 Kcal. 637 H.K. 72
Lip. 32 Prot. 16

- Kalabaza purea

- Patata tortilla pistoarekin



- 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"> • 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.

Iraila 2020

astelehena

7

14 Kcal. 630 H.K. 68
Lip. 31 Prot. 20

- Patatak errioxar erara



- Tortilla frantsesa tomate saltsa naturalarekin



- Garaiko fruta

21 Kcal. 653 H.K. 55
Lip. 40 Prot. 19

- Lekak azenario eta olio errearekin

- Saltxitxak tomatearekin



- Garaiko fruta

28 Kcal. 796 H.K. 72
Lip. 41 Prot. 36

- Dilista gisatuak

- Txahal hanburgesak espainiar saltsan

- Garaiko fruta

asteartea

1

8 Kcal. 804 H.K. 87
Lip. 40 Prot. 27

- Kiribikiak tomatearekin



- Oilasko maukak piperrekin



- Garaiko fruta

15 Kcal. 669 H.K. 71
Lip. 31 Prot. 28

- Espinakak patatekin

- Txerri perril errea txip patatekin

- Garaiko fruta

22 Kcal. 652 H.K. 68
Lip. 27 Prot. 34

- Garbantzu gisatuak

- Legatza labean limoioarekin



- Garaiko fruta

29 Kcal. 555 H.K. 59
Lip. 19 Prot. 38

- Kalabazin purea

- Oilasko izter errea letxuga eta tipularekin

- Garaiko fruta

asteazkena

2

9 Kcal. 577 H.K. 61
Lip. 21 Prot. 36

- Lekak azenario eta patatekin

- Atún solomoa tomate saltsa naturalarekin



- Zaporedun jogurta



16 Kcal. 768 H.K. 67
Lip. 38 Prot. 40

- Babarrun txuri erregosiak

- Legatza rebozatuta maionesarekin



- Garaiko fruta

23 Kcal. 664 H.K. 53
Lip. 29 Prot. 49

- Porru purea



- Oilasko erregosia



- Jogurt naturala



30 Kcal. 670 H.K. 89
Lip. 23 Prot. 27

- Arroza tomate natural eta barazkiekin

- Solomo fresko ondua arrautzatzatua txanpiekin



- Garaiko fruta

osteguna

3

10 Kcal. 728 H.K. 83
Lip. 32 Prot. 27

- Dilista gisatuak

- Patata tortilla letxugarekin



- Garaiko fruta

17 Kcal. 578 H.K. 57
Lip. 21 Prot. 41

- Barazki purea

- Oilasko izter errea txanpiñoi tipulaztatuekin

- Jogurt naturala



24 Kcal. 727 H.K. 87
Lip. 26 Prot. 39

- Makarroiak barazki eta tomate saltsarekin



- Bakailoa Bizkaitar erara



- Garaiko fruta

ostirala

4

11 Kcal. 673 H.K. 56
Lip. 40 Prot. 22

- Brokolia olio erreaz

- Albondiga mixtoak tomate saltsa naturalarekin

- Garaiko fruta

18 Kcal. 713 H.K. 87
Lip. 32 Prot. 19

- Eltzeko zopa fideoekin



- Frijitu anitzak entsaladarekin



- Garaiko fruta

25 Kcal. 637 H.K. 72
Lip. 32 Prot. 16

- Kalabaza purea

- Patata tortilla pistoarekin



- 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"> 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.

Septiembre 2020

lunes

7

14 Kcal. 630 H.C. 68
Lip. 31 Prot. 20

- Patatas a la Riojana
- Tortilla francesa en salsa de tomate natural
- Fruta de temporada

martes

1

8 Kcal. 804 H.C. 87
Lip. 40 Prot. 27

- Espirales con tomate
- Bocaditos de pollo con pimientos
- Fruta de temporada

15 Kcal. 669 H.C. 71
Lip. 31 Prot. 28

- Espinacas con patatas
- Pernil de cerdo asado con patatas chips
- Fruta de temporada

miércoles

2

9 Kcal. 721 H.C. 58
Lip. 40 Prot. 32

- Vainas con zanahorias y patatas
- Merluza rebozada con mahonesa
- Yogur de sabores

16 Kcal. 768 H.C. 67
Lip. 38 Prot. 40

- Alubias blancas estofadas
- Merluza rebozada con mahonesa
- Fruta de temporada

jueves

3

10 Kcal. 728 H.C. 83
Lip. 32 Prot. 27

- Lentejas guisadas
- Tortilla de patatas con lechuga
- Fruta de temporada

17 Kcal. 578 H.C. 57
Lip. 21 Prot. 41

- Crema de verduras
- Muslo de pollo asado con champiñones encebollados
- Yogur natural

viernes

4

11 Kcal. 673 H.C. 56
Lip. 40 Prot. 22


- Brócoli con refrito
- Albóndigas mixtas en salsa de tomate triturada
- Fruta de temporada

18 Kcal. 713 H.C. 87
Lip. 32 Prot. 19

- Sopa de cocido con fideos
- Fritos variados con ensalada
- Fruta de temporada

21 Kcal. 653 H.C. 55
Lip. 40 Prot. 19

- Vainas con zanahorias y refrito
- Salchichas con tomate




- Fruta de temporada

28 Kcal. 796 H.C. 72
Lip. 41 Prot. 36

- Lentejas guisadas
- Hamburguesas de ternera en salsa española
- Fruta de temporada

22 Kcal. 652 H.C. 68
Lip. 27 Prot. 34

- Garbanzos guisados
- Merluza al horno con limón




- Fruta de temporada

29 Kcal. 555 H.C. 59
Lip. 19 Prot. 38


- Puré de calabacín
- Muslo de pollo asado con lechuga y cebolla
- Fruta de temporada

23 Kcal. 664 H.C. 53
Lip. 29 Prot. 49


- Puré de puerros



- Pollo estofado




- Yogur natural



30 Kcal. 670 H.C. 89
Lip. 23 Prot. 27


- Arroz con tomate triturado verduras
- Lomo adobado rebozado con champiñones




- Fruta de temporada

24 Kcal. 727 H.C. 87
Lip. 26 Prot. 39

- Macarrones con verduras y salsa de tomate




- Bacalao a la Vizcaína



- Fruta de temporada

25 Kcal. 637 H.C. 72
Lip. 32 Prot. 16

- Puré de calabaza
- Tortilla de patatas con pisto



- Fruta de temporada

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"> • 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.

Septiembre 2020

lunes

7

14 Kcal. 630 H.C. 68
Lip. 31 Prot. 20

- Patatas a la Riojana
- Tortilla francesa en salsa de tomate natural
- Fruta de temporada

martes

1

8 Kcal. 804 H.C. 87
Lip. 40 Prot. 27

- Espirales con tomate
- Bocaditos de pollo con pimientos
- Fruta de temporada

15 Kcal. 669 H.C. 71
Lip. 31 Prot. 28

- Espinacas con patatas
- Pernil de cerdo asado con patatas chips
- Fruta de temporada

miércoles

2

9 Kcal. 577 H.C. 61
Lip. 21 Prot. 36

- Vainas con zanahorias y patatas
- Lomos de atún en salsa de tomate natural
- Yogur de sabores

16 Kcal. 768 H.C. 67
Lip. 38 Prot. 40

- Alubias blancas estofadas
- Merluza rebozada con mahonesa
- Fruta de temporada

jueves

3

10 Kcal. 728 H.C. 83
Lip. 32 Prot. 27

- Lentejas guisadas
- Tortilla de patatas con lechuga
- Fruta de temporada

17 Kcal. 578 H.C. 57
Lip. 21 Prot. 41

- Crema de verduras
- Muslo de pollo asado con champiñones encebollados
- Yogur natural

viernes

4

11 Kcal. 673 H.C. 56
Lip. 40 Prot. 22

- Brócoli con refrito
- Albóndigas mixtas en salsa de tomate triturada
- Fruta de temporada

18 Kcal. 713 H.C. 87
Lip. 32 Prot. 19

- Sopa de cocido con fideos
- Fritos variados con ensalada
- Fruta de temporada

21 Kcal. 653 H.C. 55
Lip. 40 Prot. 19

- Vainas con zanahorias y refrito

- Salchichas con tomate



- Fruta de temporada

28 Kcal. 796 H.C. 72
Lip. 41 Prot. 36

- Lentejas guisadas

- Hamburguesas de ternera en salsa española

- Fruta de temporada

22 Kcal. 652 H.C. 68
Lip. 27 Prot. 34

- Garbanzos guisados

- Merluza al horno con limón



- Fruta de temporada

29 Kcal. 555 H.C. 59
Lip. 19 Prot. 38

- Puré de calabacín

- Muslo de pollo asado con lechuga y cebolla

- Fruta de temporada

23 Kcal. 664 H.C. 53
Lip. 29 Prot. 49

- Puré de puerros



- Pollo estofado



- Yogur natural



30 Kcal. 670 H.C. 89
Lip. 23 Prot. 27

- Arroz con tomate triturado verduras

- Lomo adobado rebozado con champiñones



- Fruta de temporada

24 Kcal. 727 H.C. 87
Lip. 26 Prot. 39

- Macarrones con verduras y salsa de tomate



- Bacalao a la Vizcaína



- Fruta de temporada

25 Kcal. 637 H.C. 72
Lip. 32 Prot. 16

- Puré de calabaza

- Tortilla de patatas con pisto



- Fruta de temporada

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"> • 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.