

Maiatza 2021

astelehena

3 Kcal. 797 H.K. 71
Lip. 42 Prot. 35

- Lekak olio errearekin
- Txerri haragi gisatuak barazkiekin
- lorezain saltsan
- Sasoiko fruta

10 Kcal. 629 H.K. 62
Lip. 32 Prot. 24

- Barazki menestra
- Hanburgesak
- landako patatekin
- Jogurta

17 Kcal. 757 H.K. 72
Lip. 39 Prot. 30

- Porrupatakat
- Txerri pernila enpanatuta
- entsalada nahasiarekin
- Sasoiko fruta

24 Kcal. 747 H.K. 80
Lip. 37 Prot. 13

- Kalabazin purea
- Albondiga erregosiak
- espainiar saltsan
- Sasoiko fruta

asteartea

4 Kcal. 901 H.K. 78
Lip. 53 Prot. 31

- Patata gisatuak sahietsekin
- Abadira rebozatuta
- maionesa eta limoiarekin
- Sasoiko fruta

11

- Arroz entsalada
- Dilista gisatuak
- Sasoiko fruta

18 Kcal. 685 H.K. 72
Lip. 28 Prot. 36

- Lekaleen gaztelar krema
- Urdaiazpiko egosidun tortilla
- piper gorriekin
- Jogurta

25 Kcal. 933 H.K. 104
Lip. 44 Prot. 32

- Hiru deliziadun arroza
- Bakailaoa rebozatuta
- piper melatuarekin
- Sasoiko fruta

asteazkena

5 Kcal. 712 H.K. 88
Lip. 29 Prot. 24

- Garbantu gisatuak
- Etxeko patata tortilla
- txanpiñoi tipulaztatuekin
- Jogurta

12 Kcal. 623 H.K. 61
Lip. 29 Prot. 31

- Etxeko zopa fideoekin
- Indioilar erregosia
- Pepitoria saltsan
- Sasoiko fruta

19 Kcal. 925 H.K. 97
Lip. 40 Prot. 48

- Arroza etxeko tomate saltsarekin
- Arrai freskoa
- saltsa berdean
- Sasoiko fruta

26 Kcal. 578 H.K. 58
Lip. 26 Prot. 26

- Brokolia olio-errearekin
- Etxeko patata tortilla
- entsalada nahasiarekin
- Jogurta

osteguna

6 Kcal. 853 H.K. 94
Lip. 34 Prot. 46

- Landako paella
- Lagatza labean
- etxeko saltsan
- Sasoiko fruta

13 Kcal. 608 H.K. 91
Lip. 17 Prot. 25

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Arrautzak aukeran
- letxuga olioazpinduekin
- Sasoiko fruta

20 Kcal. 843 H.K. 50
Lip. 43 Prot. 64

- Azalorea ajoarriero erara
- Txahal-orratz gisatua
- etxeko saltsan
- Jogurta

27 Kcal. 736 H.K. 75
Lip. 20 Prot. 64

- Dilista gisatuak
- Oilasko bularki arrautzaztatua
- etxeko gazta saltsan
- Sasoiko fruta

ostirala

7 Kcal. 748 H.K. 69
Lip. 23 Prot. 65

- Kalabaza purea
- Oilasko izter errea
- tomate olioazpinduekin
- Sasoiko fruta

14 Kcal. 930 H.K. 100
Lip. 35 Prot. 55

- Espagetiak karbonara erara
- Atun solomoa rebozatuta
- koxkera saltsan
- Melokotoia urazukretan

21 Kcal. 863 H.K. 64
Lip. 32 Prot. 78

- Etxeko arrain zopa
- Oilasko izter errea
- txanpiñoiekin
- Sasoiko fruta

28 Kcal. 771 H.K. 73
Lip. 31 Prot. 50

- Makarroiak bolognesa erara
- Lagatza labean
- letxuga eta tomate olioazpinduekin
- Etxeko postrea

- Lekak patatekin

- Urdaiazpiko kroketak



- entsalada nahasiarekin



- 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.

Mayo 2021

lunes

3 Kcal. 797 H.C. 71
Lip. 42 Prot. 35

- Vainas con refrito
- Guiso de cerdo con verduras
- en salsa jardinera
- Fruta de temporada

10 Kcal. 629 H.C. 62
Lip. 32 Prot. 24

- Menestra de verdura
- Hamburguesas
- con patatas panaderas
- Yogur

17 Kcal. 757 H.C. 72
Lip. 39 Prot. 30

- Puerros con patata
- Filete de perril empanado
- con ensalada mixta
- Fruta de temporada

24 Kcal. 747 H.C. 80
Lip. 37 Prot. 13

- Puré de calabacín
- Albóndigas estofadas
- en salsa española
- Fruta de temporada

martes

4 Kcal. 901 H.C. 78
Lip. 53 Prot. 31

- Patatas estofadas con costilla
- Abadejo rebozado
- con mahonesa y limón
- Fruta de temporada

11 EGUN BERDEA -
DÍA VERDE

- Ensalada de arroz
- Lentejas guisadas
- Fruta de temporada

18 Kcal. 685 H.C. 72
Lip. 28 Prot. 36

- Crema castellana de legumbres
- Tortilla de jamón cocido
- con pimientos rojos
- Yogur

25 Kcal. 933 H.C. 104
Lip. 44 Prot. 32

- Arroz tres delicias
- Bacalao rebozado
- con pimientos confitados
- Fruta de temporada

miércoles

5 Kcal. 712 H.C. 88
Lip. 29 Prot. 24

- Garbanzos guisados
- Tortilla de patatas casera
- con champiñones encebollados
- Yogur

12 Kcal. 623 H.C. 61
Lip. 29 Prot. 31

- Sopa casera con fideos
- Pavo estofado
- en salsa Pepitoria
- Fruta de temporada

19 Kcal. 925 H.C. 97
Lip. 40 Prot. 48

- Arroz con salsa de tomate casero
- Pescado fresco
- en salsa verde
- Fruta de temporada

26 Kcal. 578 H.C. 58
Lip. 26 Prot. 26

- Brócoli con refrito
- Tortilla de patatas casera
- con ensalada mixta
- Yogur

jueves

6 Kcal. 853 H.C. 94
Lip. 34 Prot. 46

- Paella campestre
- Merluza al horno
- en salsa casera
- Fruta de temporada

13 Kcal. 608 H.C. 91
Lip. 17 Prot. 25

- Alubias blancas con verduras
- Huevos al gusto
- con lechuga aliñada
- Fruta de temporada

20 Kcal. 843 H.C. 50
Lip. 43 Prot. 64

- Coliflor al ajoarriero
- Aguja de ternera guisada
- en salsa casera
- Yogur

27 Kcal. 736 H.C. 75
Lip. 20 Prot. 64

- Lentejas guisadas
- Pechuga de pollo rebozada
- en salsa casera de queso
- Fruta de temporada

viernes

7 Kcal. 748 H.C. 69
Lip. 23 Prot. 65

- Puré de calabaza
- Muslo de pollo asado
- con tomate aliñado
- Fruta de temporada

14 Kcal. 930 H.C. 100
Lip. 35 Prot. 55

- Espagueti a la carbonara
- Lomo de atún rebozado
- en salsa kokkera
- Melocotón en almibar

21 Kcal. 863 H.C. 64
Lip. 32 Prot. 78

- Sopa de pescado casera
- Muslo de pollo asado
- con champiñones
- Fruta de temporada

28 Kcal. 771 H.C. 73
Lip. 31 Prot. 50

- Macarrones a la bolognesa
- Merluza al horno
- con lechuga y tomate aliñados
- Postre casero

- Vainas con patatas

- Croquetas de jamón



- con ensalada mixta



- 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



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.