








































Urria 2021

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
				1 - Brokolia olio-errearekin - Etxeko patata tortilla  - letxuga oliozpinduekin  - Sasoiko fruta
4 - Etxeko barazki menestra - Indioilar erregosia - Pepitoria saltsan - Sasoiko fruta	5 - Dilista gisatuak - Bakailoa rebozatuta    - maionesarekin   - Sasoiko fruta	6 - Azalore purea - Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak         - txanpiñoiekin - Jogurta 	7 - Espagueti bolognesa erara  - Tortilla frantsesa labean  - letxuga oliozpinduekin  - Sasoiko fruta	8 - Babarrun zuriak barazkiekin - Lagatza labean  - donostiarra saltsan  - Jogurta 
11	12	13 - Lekak patatekin - Albondiga erregosiak  - espainiar saltsan - Sasoiko fruta	14 - Garbantuak txorizoarekin  - Lagatza labean  - landako patatekin  - Bainila natilak 	15 - Arroza etxeko tomate saltsarekin - Oilasko izter errea - letxuga oliozpinduekin  - Sasoiko fruta
18 - Brokolia olio-errearekin - Txerri haragi gisatua barazkiekin - - Sasoiko fruta	19 - Makarroiak Milanesa erara  - Palometa rebozatuta    - maionesarekin   - Jogurta edatekoa 	20 - Babarrun gorriak barazkiekin - Hegazti saltxitxak labean   - txanpiñoi tipulaztatuekin - Sasoiko fruta	21 - Barazki purea - Txahal biribilkia - lorezain saltsan - Sasoiko fruta	22 - Arroza txistorra begetalarekin   - Barazki purea - - Sasoiko fruta

25

- Dilista gisatuak

- Etxeko patata tortilla



- letxuga oliozpindurekin



- Sasoiko fruta

26

- Espinakak gazta gainerreaz



- Hanburesak



- ehiztari saltsan

- Sasoiko fruta

27

- Garbantz gisatuak

- Bakailaoa rebozatuta



- pikillo saltsan

- Jogurta



28

- Etxeko zopa izartxoekin



- Oilasko gisatua

- menestrarekin

- Sasoiko fruta

29

- Kalabaza purea

- Txerri saltxitxa freskoak labean



- piper melatuarekin

- 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.




Octubre 2021

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brócoli con refrito - Tortilla de patatas casera - con lechuga aliñada - Fruta de temporada
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verdura casera - Pavo estofado - en salsa Pepitoria - Fruta de temporada 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas - Bacalao rebozado - con mahonesa - Fruta de temporada 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de coliflor - Libritos de jamón y queso - con champiñones - Yogur 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espagueti a la bolognesa - Tortilla francesa al horno - con lechuga aliñada - Fruta de temporada 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verduras - Merluza al horno - en salsa donostiarra - Yogur
<p>11</p> <p>ZUBIA / PUENTE</p>	<p>12</p> <p>PILAR-eko AMABIRJINA / VIRGEN DEL PILAR</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vainas con patatas - Albóndigas estofadas - en salsa española - Fruta de temporada 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con chorizo - Merluza al horno - con patatas panaderas - Natillas de vainilla 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salsa de tomate casero - Muslo de pollo asado - con lechuga aliñada - Fruta de temporada
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brócoli con refrito - Guiso de cerdo con verduras - - Fruta de temporada 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones a la Milanese - Palometa rebozada - con mahonesa - Yogur bebible 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verduras - Salchichas de ave al horno - con champiñones encebollados - Fruta de temporada 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de verduras - Redondo de ternera - en salsa jardinera - Fruta de temporada 	<p>22 EGUN BERDEA / DÍA VERDE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con txistorra vegetal - Puré de verduras - - Fruta de temporada





25

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


26

- Espinacas gratinadas con queso  
- Hamburguesas 
- en salsa cazadora
- Fruta de temporada


27

- Garbanzos guisados
- Bacalao rebozado   
- en salsa piquillo
- Yogur 

28

- Sopa casera de estrellas 
- Pollo guisado
- con menestra
- Fruta de temporada

29

- Puré de calabaza
- Salchichas frescas de cerdo al horno 
- con pimientos confitados
- 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.