

Urria 2021

astelehena

4 Kcal. 593 H.K. 59
Lip. 28 Prot. 28

- Barazki menestra purea
- Borraja patatekin
- Indioilar erregosia
- Pepitoria saltsan
- Sasoiko fruta

11

asteartea

5 Kcal. 877 H.K. 75
Lip. 49 Prot. 37

- Dilista gisatuak
- Etxeko baratxuri zopa fideoekin
- Bakailaoa rebozatuta
- maionesarekin
- Sasoiko fruta

12

asteazkena

6 Kcal. 703 H.K. 98
Lip. 24 Prot. 19

- Azalore purea
- Espinakak patatekin
- Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak
- txanpiñoiekin
- Jogurta
- Lekak patatekin
- Entsalada nahasia
- Albondiga erregosiak
- espainiar saltsan
- Sasoiko fruta

13 Kcal. 749 H.K. 60
Lip. 42 Prot. 22

osteguna

7

- FIDEUA LAKTONESAREKIN
- ARRAUTZAK PLATERAN URDAIAZPIKOAREKIN
- FRUTA IRABIAKIA
- GARBANTZU PUREA "CRUDITÉ"-ekin
- ARRAINA MAIORDOMO PATATEKIN
- TXOKOLATEZKO NATILLAK

14

ostirala

1 Kcal. 572 H.K. 63
Lip. 25 Prot. 23

- Brokolia olio-errearekin
- Garbantz gisatuak
- Etxeko patata tortilla
- letxuga oliozpinduekin
- Sasoiko fruta

8 Kcal. 807 H.K. 71
Lip. 34 Prot. 56

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Zerba gisatuak errioxar erara
- Lagatza labean
- donostiarra saltsan
- Jogurta
- Arroza etxeko tomate saltsarekin
- Tomate, patata, arrautza eta artodun entsalada
- Oilasko izter errea
- letxuga oliozpinduekin
- Sasoiko fruta

15 Kcal. 902 H.K. 90
Lip. 30 Prot. 69

18 Kcal. 639 H.K. 61
Lip. 27 Prot. 38

- Brokolia olio-errearekin
- Porru purea
- Txerri haragi gisatua barazkiekin
- barazki saltsan
- Sasoiko fruta

25 Kcal. 600 H.K. 83
Lip. 20 Prot. 23

- Dilista gisatuak
- Romanesku oliba olioarekin
- Etxeko patata tortilla
- letxuga oliozpinduekin
- Sasoiko fruta

19 Kcal. 1010 H.K. 88
Lip. 57 Prot. 40

- Makarroiak Milanesa erara
- Letxuga, azenario, oliba eta hegaluze entsalada
- Palometa rebozatuta
- maionesarekin
- Jogurta

26 Kcal. 747 H.K. 58
Lip. 46 Prot. 28

- Espinakak gazta gainerreaz
- Ilar krema
- Hanburesak
- ehiztari saltsan
- Sasoiko fruta

20 Kcal. 693 H.K. 74
Lip. 28 Prot. 36

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Bruselaza baratxuri errearekin
- Hegazti burrunzia labean
- txanpiñoi tipulaztatuekin
- Sasoiko fruta

27 Kcal. 853 H.K. 83
Lip. 41 Prot. 38

- Garbantzu gisatuak
- Errusiar entsalada
- Bakailaoa rebozatuta
- pikillo saltsan
- Jogurta

21

- KALABAZA PUREA TOPPING-ekin
- OILASKO KEBAB-a
- ETXEKO JOGURT SALTSAKIN
- EDATEKO POSTREA

28

- IZAR ZOPA
- OILASKO MONTADITOAK
- KALE TXIP-ekin
- ANANA JELATINA

22

- Arroza txistorra begetalarekin
- Entsalada nahasia
- Sasoiko fruta

29 Kcal. 740 H.K. 77
Lip. 37 Prot. 24

- Kalabaza purea
- Entsalada nahasia
- 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
				1 Kcal. 572 H.C. 63 Lip. 25 Prot. 23 - Brócoli con refrito - Garbanzos guisados - Tortilla de patatas casera  - con lechuga aliñada  - Fruta de temporada
4 Kcal. 593 H.C. 59 Lip. 28 Prot. 28 - Pure de menestra de verdura - Borraja con patatas - Pavo estofado - en salsa Pepitoria - Fruta de temporada	5 Kcal. 877 H.C. 75 Lip. 49 Prot. 37 - Lentejas guisadas - Sopa de ajos casera con fideos  - Bacalao rebozado  - con mahonesa  - Fruta de temporada	6 Kcal. 703 H.C. 98 Lip. 24 Prot. 19 - Puré de coliflor - Espinacas con patatas  - Libritos de jamón y queso  - con champiñones - Yogur 	7 día MAHI-MAHI eguna - FIDEUA CON LACTONESA  - HUEVOS AL PLATO CON JAMON  - - BATIDO DE FRUTAS 	8 Kcal. 807 H.C. 71 Lip. 34 Prot. 56 - Alubias blancas con verduras - Acelgas guisadas a la riojana  - Merluza al horno  - en salsa donostiarra  - Yogur 
11 ZUBIA / PUENTE	12 PILAR-eko AMABIRJINA / VIRGEN DEL PILAR	13 Kcal. 749 H.C. 60 Lip. 42 Prot. 22 - Vainas con patatas - Ensalada mixta  - Albóndigas estofadas  - en salsa española - Fruta de temporada	14 día MAHI-MAHI eguna - PURÉ DE GARBANZOS CON CRUDITÉS  - PESCADO CON PATATAS MAYORDOMO  - - NATILLAS DE CHOCOLATE 	15 Kcal. 902 H.C. 90 Lip. 30 Prot. 69 - Arroz con salsa de tomate casero - Ensalada de tomate, patata, huevo y maíz.  - Muslo de pollo asado - con lechuga aliñada  - Fruta de temporada

18 Kcal. 639 H.C. 61
Lip. 27 Prot. 38

- Brócoli con refrito
- Puré de puerros
- Guiso de cerdo con verduras
- en salsa de verduras
- Fruta de temporada

25 Kcal. 600 H.C. 83
Lip. 20 Prot. 23

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

19 Kcal. 1010 H.C. 88
Lip. 57 Prot. 40

- Macarrones a la Milanesea
- Ensalada de lechuga, zanahoria, olivas y bonito
- Palometa rebozada
- con mahonesa
- Yogur

26 Kcal. 747 H.C. 58
Lip. 46 Prot. 28

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

20 Kcal. 693 H.C. 74
Lip. 28 Prot. 36

- Alubias rojas con verduras
- Coles de bruselas con refrito
- Brocheta de ave al horno
- con champiñones encebollados
- Fruta de temporada

27 Kcal. 853 H.C. 83
Lip. 41 Prot. 38

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

21 día MAHI-MAHI
eguna

- PURÉ DE CALABAZA CON TOPPING
- KEBAB DE POLLO
- CON SALSA DE YOGUR CASERA
- POSTRE BEBIBLE

28 día MAHI-MAHI
eguna

- SOPA DE ESTRELLAS
- MONTADITOS DE POLLO
- CON CHIPS DE KALE
- GELATINA DE PIÑA

22 EGUN BERDEA /
DÍA VERDE

- Arroz con txistorra vegetal
- Ensalada mixta
- Fruta de temporada

29 Kcal. 740 H.C. 77
Lip. 37 Prot. 24

- Puré de calabaza
- Ensalada mixta
- 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.