

# Abendua 2021

astehena

6

13

- Dilista gisatuak
- Oilasko mokadutxoak
- tomate oliozpinduekin
- Sasoiko fruta

20

- Makarroiak etxeko tomatearekin
- Gazta eta urdaiazpikodun pizza
- letxuga oliozpinduekin
- Postre berezia

27

asteartea

7

- Hiru deliziadun arroza
- Atun hostoretxoak
- letxuga oliozpinduekin
- Sasoiko fruta

14

- Makarroiak karbonara erara
- Lagatza
- saltsa berdean
- Sasoiko fruta

21

28

asteazkena

1

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Arrautzak aukeran
- letxuga oliozpinduekin
- Jogurta

8

- Lekak nafar erara
- Etxeko patata tortilla
- letxuga oliozpinduekin
- Jogurta

22

29

osteguna

2

- Makarroiak etxeko tomatearekin
- Bakailaoa
- ajoarriero eran
- Sasoiko fruta

9

- Barazki purea
- Oilasko izter errea
- txip patatekin
- Jogurta

16

- Garbantz gisatuak
- Palometa rebozatuta
- tomate saltsan
- Sasoiko fruta

23

30

ostirala

3

- Zerba purea
- Txahal biribilkia
- ehiztari saltsan
- Sasoiko fruta

10

- Etxeko zopa fideoekin
- Albondiga erregosiak
- tomate saltsan
- Sasoiko fruta

17

- Kalabazin purea
- Txerri haragi gisatua barazkiekin
- Bainila natilak

24

31

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"> <li>• Pasta /Arroza</li> <li>• Arrautza</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkiak</li> <li>• Txerria</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lekaleak</li> <li>• Arrain txuria</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Haragi txuria</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Txekorra</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkia</li> <li>• Arrain urdina</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lekaleak</li> <li>• Arrautza</li> <li>• Fruta</li> </ul>
Afarria						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkiak</li> <li>• Haragi txuria</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Arrain urdina</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkia</li> <li>• Txekorra</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta/Arroza</li> <li>• Arrain txuria</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkia</li> <li>• Arrautza</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Haragi txuria</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkia</li> <li>• Arrain txuria</li> <li>• Esneki postrea</li> </ul>

\*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

# Diciembre 2021

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verduras</li> <li>- Huevos al gusto</li> <li>- con lechuga aliñada</li> <li>- Yogur</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate casero</li> <li>- Bacalao</li> <li>- al ajoarriero</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de acelgas</li> <li>- Redondo de ternera</li> <li>- en salsa cazadora</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul>
<p><b>6</b></p> <p>KONSTITUZIO EGUNA - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz tres delicias</li> <li>- Empanadillas de atún</li> <li>- con lechuga aliñada</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <p>SORTZEZ GARBIAREN EGUNA - DÍA DE LA INMACULADA</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verduras</li> <li>- Muslo de pollo asado</li> <li>- con patatas chip</li> <li>- Yogur</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa casera con fideos</li> <li>- Albóndigas estofadas</li> <li>- en salsa tomate</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas</li> <li>- Bocaditos de pollo</li> <li>- con tomate aliñado</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones a la carbonara</li> <li>- Merluza</li> <li>- en salsa verde</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vainas a la navarra</li> <li>- Tortilla de patatas casera</li> <li>- con lechuga aliñada</li> <li>- Yogur</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados</li> <li>- Palometa rebozada</li> <li>- en salsa tomate</li> <li>- Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de calabacín</li> <li>- Guiso de cerdo con verduras</li> <li>- Natillas de vainilla</li> </ul>
<p><b>20</b> AZKEN EGUNA   ÚLTIMO DÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate casero</li> <li>- Pizza de jamón y queso</li> <li>- con lechuga aliñada</li> <li>- Postre especial</li> </ul>				
<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>

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 se ofrece ensalada como opción de guarnición. Todos los meses se programa pescado fresco y éste 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 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"> <li>• Pasta /Arroz</li> <li>• Huevo</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Cerdo</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbre</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Ternera</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Pescado azul</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbre</li> <li>• Huevo</li> <li>• Fruta</li> </ul>
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Pescado azul</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Ternera</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta/Arroz</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Huevo</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>

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