

# Abendua 2021

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

**6**

**7** Kcal. 844 H.K. 114  
Lip. 34 Prot. 20

**8**

**9**

**10** Kcal. 654 H.K. 68  
Lip. 31 Prot. 14

**13** Kcal. 758 H.K. 74  
Lip. 39 Prot. 29

**14** Kcal. 975 H.K. 97  
Lip. 43 Prot. 52

**15** Kcal. 629 H.K. 66  
Lip. 31 Prot. 22

**16**

**17** Kcal. 844 H.K. 91  
Lip. 39 Prot. 34

- Dilista gisatuak

- Porrusalda



- Oilasko mokadutxoak



- tomate oliozpinduekin



- Sasoiko fruta

- Hiru deliziadun arrosa



- Azalorea piperrautsarekin

- Atun hostoretxoak



- letxuga oliozpinduekin



- Sasoiko fruta

- Makarroiak karbonara erara



- Entsalada hornitua

- Lagatza



- saltsa berdean



- Sasoiko fruta

**1** Kcal. 614 H.K. 86  
Lip. 18 Prot. 28

- Babarrun zuriak barazkiekin

- Brokolia olio-errearekin

- Arrautzak aukeran



- letxuga oliozpinduekin



- Jogurta



**8**

- Lekak nafar erara

- Espinakak baratxuri kutsuarekin



- Patata tortilla labean



- letxuga oliozpinduekin



- Jogurta



**2**

- HIRU KOLOREDUN PASTA ENTSALADA



- BAKAILAOA REBOZATUTA



- TXANPINOI KREMAN



- GOXUA



**9**

- ESPINAKA KREMA GAZTA BIRRINDUAREKIN



- SALTXPAPAK



- BEHI GAZTA FRESKOA BASERRIKO EZTIAREKIN



**16**

- Garbantz gisatuak

- Palometa rebozatuta



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

**3** Kcal. 741 H.K. 75  
Lip. 36 Prot. 30

- Zerba purea

- Garbantz gisatuak

- Txahal biribilkia

- ehiztari saltsan

- Sasoiko fruta

**10**

- Etxeko zopa fideoekin



- Borraja patatekin

- Albondiga erregosiak



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

**17**

- Kalabazin purea

- Etxeko arrain zopa



- Txerri haragi gisatua barazkiekin

- etxeko saltsan

- Bainila natilak



20

- Makarroiak etxeko  
tomatearekin



-

- Gazta eta urdaiazpikodun  
pizza



- letxuga oliozpinduarekin



- Postre berezia

27

21

22

23

24

28

29

30

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

**1** Kcal. 614 H.C. 86  
Lip. 18 Prot. 28

- Alubias blancas con verduras
- Brócoli con refrito
- Huevos al gusto
- 
- con lechuga aliñada
- 
- Yogur
- 

**2** día MAHI-MAHI eguna

- ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
- 
- 
- BACALAO REBOZADO
- 
- A LA CREMA DE CHAMPIÑONES
- 
- GOXUA
- 

**3** Kcal. 741 H.C. 75  
Lip. 36 Prot. 30

- Puré de acelgas
- Garbanzos guisados
- Redondo de ternera
- en salsa cazadora
- Fruta de temporada

**6**

KONSTITUZIO EGUNA -  
DÍA DE LA  
CONSTITUCIÓN

**7** Kcal. 844 H.C. 114  
Lip. 34 Prot. 20

- Arroz tres delicias
- 
- Coliflor al pimentón
- Empanadillas de atún
- 
- con lechuga aliñada
- 
- Fruta de temporada

**8**

SORTZETZ GARBIAREN  
EGUNA - DÍA DE LA  
INMACULADA

**9** día MAHI-MAHI eguna

- CREMA DE ESPINACAS CON QUESO RALLADO
- 
- 
- SALCHIPAPAS
- 
- 
- QUESO FRESCO DE VACA CON MIEL DE CASERÍO
- 

**10** Kcal. 654 H.C. 68  
Lip. 31 Prot. 14

- Sopa casera con fideos
- 
- Borraja con patatas
- Albóndigas estofadas
- 
- en salsa tomate
- Fruta de temporada

**13** Kcal. 758 H.C. 74  
Lip. 39 Prot. 29

- Lentejas guisadas
- Porrusalda
- 
- Bocaditos de pollo
- 
- con tomate aliñado
- 
- Fruta de temporada

**14** Kcal. 975 H.C. 97  
Lip. 43 Prot. 52

- Macarrones a la carbonara
- 
- Ensalada Ilustrada
- Merluza
- 
- en salsa verde
- 
- Fruta de temporada

**15** Kcal. 629 H.C. 66  
Lip. 31 Prot. 22

- Vainas a la navarra
- Espinacas al ajillo
- 
- Tortilla de patatas al horno
- 
- con lechuga aliñada
- 
- Yogur
- 

**16** IKASLEEK  
AUKERATUTAKO  
MENUA

- Garbanzos guisados
- 
- Palometa rebozada
- 
- en salsa tomate
- Fruta de temporada

**17** Kcal. 844 H.C. 91  
Lip. 39 Prot. 34

- Puré de calabacín
- Sopa de pescado casera
- 
- Guiso de cerdo con verduras
- en salsa casera
- Natillas de vainilla
-

**20** AZKEN EGUNA |  
ÚLTIMO DÍA

- Macarrones con tomate casero



-

- Pizza de jamón y queso



- con lechuga aliñada



- Postre especial

**27**

**21**

SANTO TOMAS EGUNA

**22**

**23**

**24**

**28**

**29**

**30**

**31**

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.