

Azaroa 2021

astelena

1

8

- Porrusalda



- Albondiga erregosiak



- espainiar saltsan

- Gazta



15

- Dilista gisatuak

- Atun hostoretxoak



- piperradarekin

- Sasoiko fruta

22

- Makarroiak bolognesa erara



- Urdaiazpiko egosidun tortilla



- piper gorriekin

- Sasoiko fruta

asteartea

2

- Kiribilkiak errioxar erara



- Solomo adobatua

- etxeko gazta saltsan



- Sasoiko fruta

9

- Makarroiak etxeko tomate eta gaztarekin



- Abadira rebozatuta



- letxuga oliozpinduekin



- Sasoiko fruta

16

- Hiru deliziadun arroza



- Bakailaoa



- maionesarekin



- Jogurta edatekoa



23

- Brokolia olio-errearekin

- Abadira rebozatuta



- maionesarekin



- Sasoiko fruta

asteazkena

3

- Azalorea ajoarriero erara

- Etxeko patata tortilla



- letxuga oliozpinduekin



- Jogurta



10

- Garbantz gisatuak

- Indioilar erregosia

- etxeko saltsan

- Sasoiko fruta

17

- Espinakak gazta gainerreaz



- Patata tortilla labean



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

24

- Arroza txanpiñoiekin

- Oilasko izter errea

- tomate oliozpinduekin



- Bainila natilak



osteguna

4

- Paella nahasia

- Atun solomoa rebozatuta



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

11

- Patata gisatuak errioxar erara



- Txerri urdaiazpikoa



- pikillo saltsan

- Jogurta



18

- Babarrun gorriak barazkiekin

- Oilasko bularki arrautzatzatua



- txip patatekin

- Sasoiko fruta

25

- Bruselaza purea

- Hanburgesak



- etxeko saltsan

- Sasoiko fruta

ostirala

5

- Babarrun zuriak barazkiekin

- Oilasko izter errea

- tomate oliozpinduekin



- Sasoiko fruta

12

- Lekak olio erre eta urdaiazpiko onduarekin

- Arrai freskoa



- donostierra saltsan



- Sasoiko fruta

19

- Barazki purea

- Txahal-orratz gisatua

-

- Sasoiko fruta

26

- Barazki purea ogi txigortuekin



- Dilista gisatuak

-

- Sasoiko fruta

29

- Dilista gisatuak
- Txerri pernila enpanatuta
- txanpiñoi tipulaztatuekin
- Sasoiko fruta

30

- Lekak patatekin
- Indioilar erregosia
- Pepitoria saltsan
- 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.

Noviembre 2021

lunes

1

SANTU GUZTIEN EGUNA / DÍA DE TODOS LOS SANTOS

martes

2

- Espirales a la riojana



- Lomo adobado

- en salsa casera de queso



- Fruta de temporada

miércoles

3

- Coliflor al ajoarriero

- Tortilla de patatas casera



- con lechuga aliñada



- Yogur



jueves

4

- Paella mixta

- Lomo de atún rebozado



- en salsa tomate

- Fruta de temporada

viernes

5

- Alubias blancas con verduras

- Muslo de pollo asado

- con tomate aliñado



- Fruta de temporada

8

- Porrusalda



- Albóndigas estofadas



- en salsa española

- Quesito



9

- Macarrones con tomate casero y queso



- Abadejo rebozado



- con lechuga aliñada



- Fruta de temporada

10

- Garbanzos guisados

- Pavo estofado

- en salsa casera

- Fruta de temporada

11

- Patatas estofadas a la riojana



- Jamón de cerdo



- en salsa piquillo

- Yogur



12

- Vainas con refrito y jamón curado

- Pescado fresco



- en salsa donostiarra



- Fruta de temporada

15

- Lentejas guisadas

- Empanadillas de atún



- con piperrada

- Fruta de temporada

16

- Arroz tres delicias



- Bacalao



- con mahonesa



- Yogur bebible



17

- Espinacas gratinadas con queso



- Tortilla de patatas al horno



- en salsa tomate

- Fruta de temporada

18

- Alubias rojas con verduras

- Pechuga de pollo rebozada



- con patatas chip

- Fruta de temporada

19

- Puré de verduras

- Aguja de ternera guisada

-

- Fruta de temporada

22

- Macarrones a la bolognesa



- Tortilla de jamón cocido



- con pimientos rojos

- Fruta de temporada

23

- Brócoli con refrito

- Abadejo rebozado



- con mahonesa



- Fruta de temporada

24

- Arroz con champiñones

- Muslo de pollo asado

- con tomate aliñado



- Natillas de vainilla



25

- Puré de coles de bruselas

- Hamburguesas



- en salsa casera

- Fruta de temporada

26 EGUN BERDEA - DÍA VERDE

- Puré de verduras con picatostes




- Lentejas guisadas

-

- Fruta de temporada

29

- Lentejas guisadas
- Filete de pernil empanado
-  - con champiñones encebollados
- Fruta de temporada

30

- Vainas con patatas
- Pavo estofado
- en salsa Pepitoria
- 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 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"> • 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.