

Azaroa 2021

astelehena

1

asteartea

2

Kcal. 989 H.K. 103
Lip. 45 Prot. 43

- Kiribikiak errioxar erara



- Entsalada nahasia



- Solomo adobatua

- etxeko gazta saltsan



- Sasoiko fruta

asteazkena

3

Kcal. 653 H.K. 58
Lip. 34 Prot. 28

- Azalorea ajoarriero erara

- Ilar krema

- Etxeko patata tortilla



- letxuga oliozpindurekin



- Jogurta



osteguna

4

- ERREMOLATXADUN
RISOTTOA



- DONOSTIAR
SANDWICH-A



- SANDWICH IZOZTUA



ostirala

5

Kcal. 778 H.K. 69
Lip. 23 Prot. 74

- Babarrun zuriak
barazkiekin

- Borraja patatekin

- Oilasko izter errea

- tomate oliozpindurekin



- Sasoiko fruta

8

Kcal. 751 H.K. 70
Lip. 41 Prot. 17

- Porrusalda



- Espinaka purea

- Albondiga erregosiak



- espainiar saltsan

- Gazta erdiondua
irasagarrarekin



9

Kcal. 868 H.K. 96
Lip. 39 Prot. 37

- Makarroiak etxeko tomate
eta gaztarekin



- Entsalada hornitua

- Abadira rebozatuta



- letxuga oliozpindurekin



- Sasoiko fruta

10

Kcal. 774 H.K. 80
Lip. 26 Prot. 56

- Garbantzu gisatuak

- Zerba gisatuak tipula



- Oilasko bularki
birrineztatua



- txip patatekin

- Sasoiko fruta

11

- UDABERRIKO BILKARIA
BATATA PUREAREKIN



- TXERRI GAZI-
GOZOAREN GISATUA



- KREMAZKO
BILKARITXOAK



12

Kcal. 747 H.K. 57
Lip. 37 Prot. 48

- Lekak olio erre eta
urdaiazpiko onduarekin

- Etxeko arrain zopa



- Arrai freskoa



- donostiarra saltsan



- Sasoiko fruta

15

Kcal. 788 H.K. 98
Lip. 32 Prot. 25

- Dilista gisatuak

- Patata gisatuak saltsa
berdean



- Atun hostoretxoak



- piperradarekin

- Sasoiko fruta

16

Kcal. 946 H.K. 83
Lip. 47 Prot. 50

- Hiru deliziadun arzoa



- Entsalada nahasia



- Bakailaoa



- maionesarekin



- Jogurta edatekoa



17

Kcal. 638 H.K. 66
Lip. 33 Prot. 19

- Espinakak gazta
gainerreaz



- Bruselaza baratxuri
errearekin



- Patata tortilla labean



- tomate saltsan

- Sasoiko fruta

18

- ELTZEKO
BABARRUNAK TIPULA-
ODOLKIAREKIN

- Oilasko hegala erreak

- BARBAKOA
SALTSAREKIN

- JOGURT KREMA
SAGAR KONPOTAREKIN



19

Kcal. 576 H.K. 66
Lip. 13 Prot. 48

- Barazki purea

- Barazki menestra

- Txahal-orratz gisatua

-

- Sasoiko fruta

22 Kcal. 853 H.K. 98
Lip. 37 Prot. 32

- Makarroiak bolognesa erara



- Entsalada hornitua

- Urdaiazpiko egosidun tortilla



- piper gorriekin

- Sasoiko fruta

29 Kcal. 878 H.K. 82
Lip. 44 Prot. 38

- Dilista gisatuak

- Porrusalda



- Txerri pernila enpanatuta



- txanpiñoi tipulaztatuekin

- Sasoiko fruta

23 Kcal. 849 H.K. 55
Lip. 54 Prot. 37

- Brokolia olio-errearekin

- Borraja purea

- Abadira rebozatuta



- maionesarekin



- Sasoiko fruta

30 Kcal. 665 H.K. 52
Lip. 34 Prot. 38

- Lekak patatekin

- Azalorea ajoarriero erara

- Indiolar erregosia

- Pepitoria saltsan

- Sasoiko fruta

24 Kcal. 925 H.K. 91
Lip. 31 Prot. 72

- Arroza txanpiñoiekin

- Entsalada nahasia



- Oilasko izter errea

- tomate oliozpinduarekin



- Bainila natilak



25

- AZABURUTXOAK
KREMAN



-

- "ROPA VIEJA" GISATUA

-

- SAGAR TARTALETAK



26

- Barazki purea ogi txigortuekin



- Dilista gisatuak

-

- 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

Kcal. 989 H.C. 103
Lip. 45 Prot. 43

- Espirales a la riojana
- Ensalada mixta
- Lomo adobado
- en salsa casera de queso
- Fruta de temporada

miércoles

3

Kcal. 653 H.C. 58
Lip. 34 Prot. 28

- Coliflor al ajoarriero
- Crema de guisantes
- Tortilla de patatas casera
- con lechuga aliñada
- Yogur

jueves

4

día MAHI-MAHI eguna

- RISOTTO DE REMOLACHA
- SANDWICH DONOSTIARRA
- SANDWICH HELADO

viernes

5

Kcal. 778 H.C. 69
Lip. 23 Prot. 74

- Alubias blancas con verduras
- Borraja con patatas
- Muslo de pollo asado
- con tomate aliñado
- Fruta de temporada

8

Kcal. 751 H.C. 70
Lip. 41 Prot. 17

- Porrusalda
- Puré de espinacas
- Albóndigas estofadas
- en salsa española
- Queso semicurado con membrillo

9

Kcal. 868 H.C. 96
Lip. 39 Prot. 37

- Macarrones con tomate casero y queso
- Ensalada Ilustrada
- Abadejo rebozado
- con lechuga aliñada
- Fruta de temporada

10

Kcal. 774 H.C. 80
Lip. 26 Prot. 56

- Garbanzos guisados
- Acelgas guisadas con cebolla
- Pechuga de pollo empanado
- con patatas chip
- Fruta de temporada

11

día MAHI-MAHI eguna

- ROLLITOS DE PRIMAVERA CON PURÉ DE BONIATO
- GUISO DE CERDO AGRIDULCE
- ROLLITOS A LA CREMA

12

Kcal. 747 H.C. 57
Lip. 37 Prot. 48

- Vainas con refrito y jamón curado
- Sopa de pescado casera
- Pescado fresco
- en salsa donostiarrá
- Fruta de temporada

15

Kcal. 788 H.C. 98
Lip. 32 Prot. 25

- Lentejas guisadas
- Patatas estofadas en salsa verde
- Empanadillas de atún
- con piperrada
- Fruta de temporada

16

Kcal. 946 H.C. 83
Lip. 47 Prot. 50

- Arroz tres delicias
- Ensalada mixta
- Bacalao
- con mahonesa
- Yogur bebible

17

Kcal. 638 H.C. 66
Lip. 33 Prot. 19

- Espinacas gratinadas con queso
- Coles de bruselas con refrito
- Tortilla de patatas al horno
- en salsa tomate
- Fruta de temporada

18

día MAHI-MAHI eguna

- PUCHERO DE ALUBIAS CON MORCILLA DE CEBOLLA
- ALAS DE POLLO ASADAS
- CON SALSA BARBACOA
- CREMA DE YOGUR CON COMPOTA DE MANZANA

19

Kcal. 576 H.C. 66
Lip. 13 Prot. 48

- Puré de verduras
- Menestra de verdura
- Aguja de ternera guisada
- Fruta de temporada

22 Kcal. 853 H.C. 98
Lip. 37 Prot. 32

- Macarrones a la bolognesa



- Ensalada Ilustrada

- Tortilla de jamón cocido



- con pimientos rojos

- Fruta de temporada

29 Kcal. 878 H.C. 82
Lip. 44 Prot. 38

- Lentejas guisadas

- Porrusalda



- Filete de perril empanado



- con champiñones encebollados

- Fruta de temporada

23 Kcal. 849 H.C. 55
Lip. 54 Prot. 37

- Brócoli con refrito

- Puré de borrajas

- Abadejo rebozado



- con mahonesa



- Fruta de temporada

30 Kcal. 665 H.C. 52
Lip. 34 Prot. 38

- Vainas con patatas

- Coliflor al ajoarriero

- Pavo estofado

- en salsa Pepitoria

- Fruta de temporada

24 Kcal. 925 H.C. 91
Lip. 31 Prot. 72

- Arroz con champiñones

- Ensalada mixta



- Muslo de pollo asado

- con tomate aliñado



- Natillas de vainilla



25 día MAHI-MAHI
eguna

- REPOLLITOS A LA CREMA



-

- GUIISO DE ROPA VIEJA

-

- TARTAleta DE MANZANA



26 EGUN BERDEA -
DÍA VERDE

- Puré de verduras con picatostes



- Lentejas guisadas

-

- 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.