

Astelehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
396 Kcal 31,9g Prot 18g Lip 25g Hc	2	466 Kcal 30,9g Prot 26,3g Lip 24,9g Hc	3	658 Kcal 31,3g Prot 27,3g Lip 57,4g Hc	4	734 Kcal 27,4g Prot 28,8g Lip 87,6g Hc	5	710 Kcal 49,9g Prot 18,8g Lip 72,4g Hc	6
Fideo- eltzeko zopa Legatz xerra arrautzeztatu eta letxuga entsalada maionesa goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala ((1 , 3 , 6 , 9 , 10) , (3 , 4) , 6) , (1))		Borrajá fresko eko patata freskoekin Indioilar fresko erregosia tipula azenarioarekin eta piper berdearekin Patata erreak labean goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala ((12) , (1 , 3 , 4 , 6 , 7 , 12 , 14) , (1))		Babarrun zuri eko, azenarioekin eta piper berdeekin Arrautza freskoen tortilla, tipula eta kuiatxorekin Iceberg, Batavia, Mezclum uraza- entsaladarekin goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((3) , (1))		Azenario fresko eko- krema, patata fresko gisatuekin Oilasko papar freskoa, patatekin labean enpanatua Lacturale azukrerik gabeko jogurt naturala eta ogi integrala ((12) , (1 , 3) , 7))		Dilista eko, piperrekin,tipularekin, baratxuriek eta barregorriekin gisa Lonjako arrain zuri freskoa, etxeko tomate saltsan Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((1) , (4))	
636 Kcal 16g Prot 42g Lip 42,8g Hc	9	1052 Kcal 62,6g Prot 60,6g Lip 60,6g Hc	10	637 Kcal 41,3g Prot 33,6g Lip 36,8g Hc	11	547 Kcal 14,2g Prot 38,7g Lip 32,7g Hc	12	672 Kcal 32,8g Prot 27,9g Lip 68,2g Hc	13
Kuiatxo fresko eko -krema patata freskoekin gisatuak Arrautza eko freskoen tortilla patata eta kuiatxorekin Batavia eta Mezclum urazak, txerri-tomateekin goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((12) , (3) , (1))		Eko txikoria fresko salteatua, baratxuriek olio-errea Oilasko fresko izterra, errea Patata erreak labean goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((12) , (1 , 3 , 4 , 6 , 7 , 12 , 14) , (1))		Txitxirio eko, tipula, piper berde eta kuiarekin gisatuak Lonjako arrain zuri freskoa, Orio erara Tomate-entsalada goarnizioa Lacturale azukrerik gabeko jogurt naturala eta ogi integrala ((4) , (1 , 7))		Azalore eko freskoa,bexamelarekin Txerri solomo fresko ogi-birrinetan pasatua Barregorriak, alberjina eta baratxuri berdeak salteatuak goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala ((7) , (1 , 3) , (1))		Espageti integral egosiak, tomate-saltsarekin. Lonjako arrain zuri freskoa,azenario,piper eta tipula -saltsan Iceberg, Batavia, Mezclum uraza- entsaladarekin goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((1 , 3 , 6 , 10) , (4) , (1))	
336 Kcal 9,2g Prot 23,7g Lip 20,6g Hc	16	758 Kcal 34,6g Prot 36,5g Lip 61,6g Hc	17	592 Kcal 32,4g Prot 20,3g Lip 62,6g Hc	18		19	290 Kcal 26,6g Prot 9,2g Lip 23,1g Hc	20
Borrajá eko fresko -krema Eko arrautza fresko-nahasia,indioilar urdaiazpikorekin Tomate-entsalada goarnizioa Lacturale azukrerik gabeko jogurt naturala eta ogi integrala ((12) , (3 , 6) , (1 , 7))		Erromatar uraza fresko eko entsalada , atunarekin, olibekin eta patatekin Dilista eko kuiatxoarekin gisatuak Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((4 , 12) , (1))		Patata fresko gisatuak txorizoarekin Lonjako arrain zuri freskoa, etxeko tomate saltsan Iceberg, Batavia, Mezclum uraza- entsaladarekin goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((12) , (4) , (1))				Fideo- eltzeko zopa Llmanda-oilar, azenario, porru eta piperberde saltsan Iceberg, Batavia, Mezclum uraza- entsaladarekin goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala ((1 , 3 , 6 , 9 , 10) , (4) , (1))	
725 Kcal 29,4g Prot 33,4g Lip 74g Hc	23	490 Kcal 31,2g Prot 22,5g Lip 41,8g Hc	24	757 Kcal 45,6g Prot 27,5g Lip 70,1g Hc	25	694 Kcal 32,2g Prot 47,3g Lip 32,1g Hc	26	806 Kcal 37,9g Prot 32,2g Lip 64,7g Hc	27
Makarroi integral egosiak, txorizoarekin eta etxeko tomate saltsarekin / Arrautza freskoen tortilla, gazta eta entsaladarekin. Iceberg, Batavia, Mezclum uraza- entsaladarekin goarnizioa Azukrerik gabeko Lacturale jogurt naturala eta ogi integrala ((1 , 3 , 6 , 10) , (3 , 7) , (7))		Brokoli fresko eko salteatua arrozarekin Indioilar fresko-xerra labean, laranja- saltsarekin Barregorriak, alberjina eta baratxuri berdeak salteatuak goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((1))		Txitxirio eko boniatorekin gisatua Lonjako arrain zuri freskoa, Orio erara Tomate txerri, Iceberg eta erromatar uraza goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((4) , (1))		Eko zerba freskoa baratxuriek erregosia Txahal-orratz fresko gisatua,azenario eta tipula saltsan Patata kubotan goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala ((12) , (1))		Eko arroz integral egosia,kuia eta kuiatxorekin salteatuak Lonjako arrain urdin freskoa, labean, piper berde, tipula eta baratxuriek Tomate txerri, Iceberg eta erromatar uraza goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((1) , (4))	
573 Kcal 43g Prot 30,7g Lip 27,3g Hc	30	915 Kcal 53,5g Prot 44,4g Lip 59,3g Hc	31						
Kuia fresko eko krema Bakailao freskoa labean, etxeko tomatearekin eta letxuga entsaladarekin Iceberg, Batavia, Mezclum uraza- entsaladarekin goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala ((12) , (4) , (1))		Babarrun gorri erregosia kalabazarekin Oilasko-xerra freskoa, patata errekin tipula- saltsan. Tomate-entsalada goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((12) , (1))							

Hileroko informazio:

-Lehen plateren tamaina 170 gramokoa izango da.
-Bigarren plateren tamaina 140-170 gramokoa izango da.
-Erabilitako gatza iodatua izango da beti.
-Entsaladak ontzeko olio aliba-olio birjina estra izango da.
-Sukaldean, janaria prestatzeko olio aliba-olioa izango da beti.
-Zerbitzatuko den edaria ura izango da.
-Menu hau 3 eta 12 urte bitarteko haurrentzat da.
-Kurtso honetan zerbitzatuko ditugun lonjako arrainak honako hauek izango dira
-izokin
-bakailao
-papardo
-berdel
-muxar handi
-bakailao-apurrak

Sasoiko fruta

Udare
Banana
Mandarina
Sandia
Meloia
Marrubiak

Sasoiko fruta ekologikoa

stori Stori sagar (ekologikoa)
Golden sagar
Esmeralda sagar
laranja

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

1. GLUTEN
2. CRUSTÁCEOS
3. HUEVOS
4. PESCADO
5. CACAHUETES
6. SOJA
7. LÁCTEOS
8. FRUTOS SECOS
9. APIO
10. MOSTAZA
11. SÉSAMO
12. SULFITOS
13. ALTRAMUCES
14. MOLUSCOS



Nutricionista Ana María Donlo Andres
Nº Colegiada: NA00092