egiluze ikastetxea

Urtarrila 2023 - Orokorra
. MENU OROKORRA

Jakitun | Gure saskia

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2 *KCAL. H.C. LIP. P.*	**3** *KCAL. H.C. LIP. P.*	**4** *KCAL. H.C. LIP. P.*	**5** *KCAL. H.C. LIP. P.*	**6** ERREGE EGUNA
9 *KCAL.695 H.C.106 LIP.16 P.15* KM 0 Landako arroza Hegaluze enpanadilak entsaladarekin Natilla banilla	**10** *KCAL.847 H.C.85 LIP.22 P.50* Dilista gisatuak Txerri xolomo freskoa piper gorriak Sasoiko fruta	**11** *KCAL.572 H.C.69 LIP.17 P.28* KM 0 Kalabaza purea Oilasko izter errea letxuga eta tipulina entsaladarekin Sasoiko fruta	**12** *KCAL.650 H.C.63 LIP.22 P.33* KM 0 Patatak Errioxar erara Indioilar erregosia Jogurta	**13** *KCAL.594 H.C.83 LIP.13 P.38* Garbantzu erregosiak haragiarekin Bakailaoa labean etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta
16 *KCAL.729 H.C.64 LIP.24 P.25* Lekak patatekin Hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta	**17** *KCAL.841 H.C.72 LIP.34 P.38* EKO Makarroi gainerreak gaztarekin Pernil xerra arrautzaztatua piperradarekin Jogurta	**18** *KCAL.810 H.C.95 LIP.24 P.26* KM 0 Babarrun gorriak urdaiazpikoarekin Frantziar tortila letxuga ozpinduarekin Sasoiko fruta	**19** *KCAL.660 H.C.83 LIP.8 P.26* KM 0 MSC Barazki purea Legatza labean okin patatekin Sasoiko fruta	**20**
23 *KCAL.696 H.C.103 LIP.16 P.26* Dilista barazkitxoekin Urdaiazpiko kroketak tomate xerratuarekin Sasoiko fruta	**24** *KCAL.533 H.C.33 LIP.14 P.29* KM 0 4 barazkietako purea Oilasko izter errea perretxikoekin Jogurta	**25** *KCAL.712 H.C.82 LIP.19 P.46* MSC KM 0 Garbatzuak txorizoarekin Legatza arrautzeztatua entsaladarekin Sasoiko fruta	**26** *KCAL.748 H.C.96 LIP.21 P.26* EKO Kiribilkiak etxeko tomaterekin Txerri gisatua barazkiekin Fruta mazedonia	**27** *KCAL.586 H.C.67 LIP.13 P.25* EKO Etxeko zopa fideoekin Txahalki gisatua ehiza saltsan Sasoiko fruta
30 *KCAL.727 H.C.77 LIP.15 P.23* KM 0 Brokolia olio erreaz Haragi albondiga ehiza saltsan Sasoiko fruta	**31** *KCAL.583 H.C.66 LIP.7 P.29* KM 0 Barbarrun txuri gisatuak Bakailaoa labean koxkera 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 eta asteartero zerbitzen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

askóra

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU

MSC arraina	Estatuko haragia	Denboraldiko produktua	Aukera jasangarria	Bertako ekoizleak	Arrain urdina	Ogi integrala	Km 0	Arrain freskoa	Errigora	Arrautza freskoak	Ekologikoa	Integrala

ALERGENOAK

Glutena	Arrautzak	Arraina	Moluskuak	Krustazeoak	Esnekiak	Apioa	Sesamo aleak	Oskoldun fruituak	Kakahueteak	Soja	Eskuzuriak	Mostaza	Sufre dioxidoa eta sulfitoak

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

BAZKARIA

1. EGUNA	2. EGUNA	3. EGUNA	4. EGUNA	5. EGUNA	6. EGUNA	7. EGUNA
Pasta /Arroza	Barazkiak	Lekaleak	Zopa	Patata	Barazkia	Lekaleak
Arrautza	Txerria	Arrain txuria	Haragi txuria	Txekorra	Arrain urdina	Arrautza
Fruta	Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea	Fruta

AFARIA

1. EGUNA	2. EGUNA	3. EGUNA	4. EGUNA	5. EGUNA	6. EGUNA	7. EGUNA
Barazkiak	Patata	Barazkia	Pasta/Arroza	Barazkia	Zopa	Barazkia
Haragi txuria	Arrain urdina	Txekorra	Arrain txuria	Arrautza	Haragi txuria	Arrain txuria
Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea

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

askóra