26/27 IKASTURTEA

MENU BASALA AZAROA

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
	685Kcal 14,5% de Prot. 50% de Hc. 35,5% de Lip.	807Kcal 12% de Prot. 57% de Hc. 31% de Lip.	746Kcal 16% de Prot. 52% de Hc. 32% de Lip.	698Kcal 17% de Prot. 53% de Hc. 30% de Lip.
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO KREMA (porrua, patata eta azenarioa) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
758Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	732Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	687Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	725Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
680 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	855Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	688Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	784 Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.
23	**24**	**25**	**26**	**27**
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA** **BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA**	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
705Kcal 15% de Prot. 50% de Hc. 35% de Lip.	795Kcal 13,5% de Prot. 53,5% de Hc. 33% de Lip.	795Kcal 13,5% de Prot. 53,5% de Hc. 33% de Lip.	690 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	758Kcal 13% de Prot. 53% de Hc. 34% de Lip.
30				
KUIA FRESKO EKO KREMA (kakahuete kuia eta patata)				
EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK				
LARANJA				
FRUTA EKO (MANDARINA)				
Ogi Integrala[1]				
782Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

INFORMAZIO GEHIGARRIA ETA AFARIEN GOMENDIOAK

aramark Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ERRAZIOEN TAMAINA

3-6 URTE:
- **BARAZKIAK: 120-150g**
- **LEKALEAK: 30g**
- **PASTA/ARROZA: 50-60g**
- **HARAGIA: 50-60g**
- **ARRAINA: 70-80g**

7-12 URTE:
- **BARAZKIAK: 120-150g**
- **LEKALEAK: 60g**
- **PASTA/ARROZA: 60-80g**
- **HARAGIA: 80-90g**
- **ARRAINA: 100-120g**

ZEHAZTAPENAK:
Bazkari guztiak urarekin laguntzen dira, edari gisa.
Plater guztiak gatz iododunarekin prestatzen dira.
Olio mota:
- Oliba sendoa (%10 AOVE) kozinatzeko
- Ekilore oleiko altua (%75) frijituetarako
- Oliba-olio birjina extra ontzeko

MENU GUZTIAK ESKURAGARRI HEMEN:
www.elgustodecrecer.es
el gusto de crecer

HAUEK IZANGO DIRA ZERBITZATUTAKO ARRAINAK, MERKATUKO ESKURAGARRITASUNAREN ARABERA:
- Arrain txuriak: Legatza, Aholatza, Palo arraina, Fogoneroa, Eglefinoa, Maruca, Gallineta, Faneca.
- Arrain urdinak: Melba, Hegalaburra, Hegaluzea, Sardina, Izokin-antzeko amuarraina, Palometa, Jurel.

AFARIEN PROPOSAMENA

JANARIAN ZERBITZATZEN BADA...	AFARIAN			
	Lehenengo platera	Bigarren platera	Hornigaia	Postrea
1º Barazkiak 2º Lekaleak Esneki naturala / Fruta	Barazkiak	Haragia, arraina edo arrautza	Patata, pasta, arroza, beste zerealak barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Barazkiak 2º Haragia Esneki naturala / Fruta	Patata, pasta, arroza, beste zerealak	Arraina, arrautza	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
		Lekaleak + zerealak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
		Patata, pasta, arroza, beste zerealak	Barazkiak Arraina, arrautza	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Barazkiak 2º Arraina Esneki naturala / Fruta	Patata, pasta, arroza, beste zerealak	Arrautza, haragia edo lekaleak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
		Lekaleak + zereralak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
		Patata, pasta, arroza, beste zerealak	Barazkiak Arraina, arrautza	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Barazkiak 2º Arrautza Esneki naturala / Fruta	Patata, pasta, arroza, beste zerealak	Arraina, haragia edo lekaleak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Barazkiak 2º Pasta/Arroza Esneki naturala / Fruta		Arraina, haragia, arrautza edo lekaleak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Pasta/Arroza 2º Arrautza Esneki naturala / Fruta	Barazkiak	Arraina, haragia edo lekaleak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Pasta/Arroza 2º Haragia Esneki naturala / Fruta	Barazkiak	Arraina, arrautza edo lekaleak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Lekaleak 2º Haragia Esneki naturala / Fruta	Barazkiak	Arraina edo arrautza	Patata, pasta, arroza, beste zerealak Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)