



TOKIKOAZ zaintzen dugu



Dieta osasuntsu eta gozoa



ASTELEHENA					ASTEARTEA					ASTEAZKENA					OSTEGUNA					OSTIRALA					
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	
	758	96,3	26,8	31,7		839	111,9	22,2	46,3		727	104,2	25,3	18,5		863	138,6	15,6	31,0		730	97,3	24,1	27,1	
- Porrusalda - %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan - Fruta - Ogia					- Dilistak - Legatza menier saltsan - Zaporedun jogurta - Ogia					- Euri zopa - Patata tortila batavia letxuga, azenarioa eta artoarekin - Fruta - Ogia					- Garbantzuak - Kiribil salteatuak soja eta barazkitxoekin - Fruta - Bihi osoko ogia					♥ - Kalabazin ekologiko krema - <b>Arrautzak bexamelarekin</b> - Fruta - Ogia					
	749	95,0	19,0	46,4		725	104,0	25,3	18,4		809	101,3	22,0	44,1		991	131,8	29,1	48,2		642	81,6	24,9	21,6	
- Barazki purea - Oilasko iztar errea barrengorri, azenario eta patatekin - Fruta - Ogia					- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Patata tortila liz entsaladarekin - Fruta - Ogia					- Indaba gorriak - Legatz medailoiak saltsa berdean - Fruta - Ogia					- Arroza tomatearekin - Txahal okela erregosia barazkiekin ehiztari-saltsan - Zaporedun jogurta - Bihi osoko ogia					- Leka sueztituak - Arrain freskoa erromatar erara letxuga, arto eta erremoltxarekin - Fruta - Ogia					
	905	109,8	30,4	48,2		748	86,5	32,8	24,5		847	118,1	32,1	18,6								785	97,3	17,4	42,8
- Dilistak - Oilasko hegotoxak patatekin - Fruta - Ogia					- Zerba eta kalabazin purea - Gazta tortila batavia letxuga, azenarioa eta artoarekin - Zaporedun jogurta - Ogia					- Patatak saltsa berdean - Atun enpanadillak liz entsaladarekin - Fruta - Ogia					♥ - Herriko indaba zuriak - Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin - Fruta - Ogia										
	758	98,6	32,2	16,4		787	93,5	27,9	40,4		912	156,2	15,0	28,1		681	93,0	12,0	38,2		848	89,7	33,7	43,0	
♥ - Kalabaza eta azenario ekologiko krema - Frantziar tortila liz entsaladarekin - Fruta - Ogia					- Hegazti zopa fideoekin - Txahal xerra barazki saltsan - Fruta - Ogia					- Garbantzuak - Arroza baratzeke barazkiekin - Fruta - Ogia					♥ - <b>Porrusalda</b> - Papardoa laban eginda tomatearekin - Zaporedun jogurta - Bihi osoko ogia					- Barazki menestra - Oilasko bularki arrautzatuak letxuga, arto eta erremoltxarekin - Fruta - Ogia					



Kcal: Energia Kcal  
 HC: Hidratos de carbono gr.  
 Lip: Lípidos gr.  
 Prot: Proteínas gr.



**Hurbileko produktuekin** prestatu diren platerak adierazten ditu: karbono-aztarna gutxiago eta itzulera ekonomiko handiagoa.



Adierazi **produktu ekologiko** ziurtatuak edo **jatorri agroekologikoko produktuak** dituzten platerak eta egunak.

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutrizionalaren kalkulua, menuan eskainitalo 40gr-ko ogia barne.

**BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK**

**AFALTZEKO GOMENDIOAK**

- Arroza, orekia, patata edo lekaleak → Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
- Barazkiak → Arroza, orekia edo patatak
- Haragiak → Arraina edo arrautza
- Arrainak → Haragia edo arrautza
- Arrautza → Arraina edo haragia
- Fruta → Esnekia edo fruta
- Esnekia → Fruta