



## 2021 IRAILA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

30

31

1

2

3

OPORRAK

Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.

6

7

8

9

10

GOIZEZ BAKARRIK

Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.

13

14

15

16

17

<b>Dilistak barazkiekin</b> Barazki tortila <b>Fruta</b> <i>Oqia 45g</i>	<b>Sasoiko barazkiak</b> Solomoa piper saltsarekin <b>Esnekia</b> <i>Oqia 45g</i> <b>FRUTA EGUNA</b> Hamaiketakoa	<b>Arroza tomatearekin</b> Arrain freskoa <b>Fruta</b> <i>Oqia 45g</i>	<b>Hegazti zopa fideoekin</b> Garbantzoak txorizoakin <b>Esnekia</b> <i>Oqia 45g</i> <b>FRUTA EGUNA</b> Hamaiketakoa	<b>Barazki krema</b> Arrain freskoa <b>Fruta</b> <i>Oqia 45g</i>

Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.

20

21

22

23

24

<b>Entsalada nahasia zainzuriekin</b> Arroza barazkiekin <b>Fruta</b> <i>Oqia 45g</i>	<b>Indaba gorriak</b> Patata tortila <b>Esnekia</b> <i>Oqia 45g</i> <b>FRUTA EGUNA</b> Hamaiketakoa	<b>Barazki krema</b> Arrain freskoa <b>Fruta</b> <i>Oqia 45g</i>	<b>Pasta hirugihar txampiekin</b> Albondigak saltsan <b>Esnekia</b> <i>Oqia 45g</i> <b>FRUTA EGUNA</b> Hamaiketakoa	<b>Sasoiko barazkiak</b> Oilasko izterra entsaladarekin <b>Fruta</b> <i>Oqia 45g</i>

Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.

27

28

29

30

1

<b>Pasta tomatearekin</b> Haragi xerra <b>Fruta</b> <i>Oqia 45g</i>	<b>Barazki krema</b> Indioilar tortila <b>Fruta</b> <i>Oqia 45g</i> <b>FRUTA EGUNA</b> Hamaiketakoa	<b>Dilistak barazkiekin</b> Arrain freskoa <b>Fruta</b> <i>Oqia 45g</i>	<b>Arroz entsalada</b> Arrautza frijituak patatekin <b>Esnekia</b> <i>Oqia 45g</i> <b>FRUTA EGUNA</b> Hamaiketakoa	<b>Sasoiko barazkiak</b> Arrain freskoa <b>Fruta</b> <i>Oqia 45g</i>

SASOIKOA	BERTOKOA	DENETARIKOA	EKOLOGIKOA	OSASUNTSUA	OREKATUA
----------	----------	-------------	------------	------------	----------