

DIA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
ASTEA	2	3	4	5	6
1. Platera 1º plato	<i>Garaizko barazkia</i> Verdura de temporada	<i>Lekak patatakin</i> Alubias verdes con patatas	<i>Garaiko barazkia</i> Verdura de temporada	<i>Pasta entsalada</i> Ensalada de pasta	<i>Kalabazin purea</i> Puré de calabacín
LH4-DBH LH4-DBH	<i>Tomate eta oliba entsalada</i> Ensalada de tomate y aceitunas	<i>Entsalada mistoa</i> Ensalada mixta	<i>Barazki zopa</i> Sopa de Verdura	2 URTE - HH3 Pasta tomatearekin 2 urte - HH3 pasta con tomate	<i>Entsalada askotariko letxugarekin</i> Ensalada tricolor
2. Platera 2º plato	Patata eta kalabazin tortilla letxuga eta azanarioarekin Tortilla de patatas y calabacín con lechuga y zanahoria	Legatza oloarekin Merluza con avena	<i>Dilistak arroza integralarekin</i> Lentejas con arroz integral	Solomoa plantxan piperrekin Lomo navarro a la plancha con pimientos	Babarrun gorrian garaiko barazkiekin Alubias rojas con verduras de temporada
Postrea Postre	<i>Fruta</i> Fruta	<i>Fruta</i> Fruta	<i>Eko jogurta</i> Yogur eco	<i>Fruta</i> Fruta	<i>Fruta</i> Fruta
ASTEA	9	10	11	12	13
1. Platera 1º plato	<i>Espageti integralak barazkiekin</i> Espaguetis integrales con sofrito de verduras	<i>Ziazerba krema artatpiarekin</i> Crema de espinacas con mijo	<i>Haragi zopa</i> Sopa de cocido	<i>Garaiko barazkia</i> Verdura de temporada	<i>Txitxirioak barazkiekin</i> Garbanzos eco a la jardinera
LH4-DBH LH4-DBH		<i>Eskarola baratxuriarekin eta mahats-pasekin</i> Escarola con ajito y uvas pasas		<i>Nafartar menseetra eko</i> Menestra a la navarra eco	<i>Entsalada askotariko letxugarekin</i> Ensalada tricolor
2. Platera 2º plato	Oilasko izterrak barrerogorriekin Contra muslo de pollo con champiñones salteados	Arroza tomatea eta arraultzarekin Arroz con tomate y huevo	<i>Txahal erregosia</i> Estofado de ternera eco	<i>Dilistak</i> Lentejas	Legatza saltsa berdean Merluza en salsa verde
Postrea Postre	<i>Fruta</i> Fruta	<i>Fruta</i> Fruta	<i>Fruta</i> Fruta	<i>Eko jogurta</i> Yogur eco	<i>Fruta</i> Fruta
ASTEA	16	17	18	19	20
1. Platera 1º plato	<i>Patata erregosiak</i> Patatas guisadas	<i>Kalabazin, artatpía eta azanario krema</i> Crema de calabacín, mijo y zanahoria	<i>Babarrun txuriak barazkiekin</i> Alubias blancas con verduras	<i>Ilarrak azanarioarekin</i> Guisantes con zanahoria	<i>Entsalada mistoa</i> Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria)
LH4-DBH LH4-DBH	<i>Zerbak</i> Acelga		<i>Entsalada mistoa</i> Ensalada mixta	<i>Eskarola entsalada</i> Ensalada de escarola	2 eta 3 urte garaiko barazkia 2 y 3 años verdura de temporada
2. Platera 2º plato	<i>Txahal hanburgesa barazki saltsan</i> Hamburguesa de ternera eco. en salsa de verduras	<i>Koditoak tomatearekin</i> Coditos con tomate	<i>Atunezko tortilla pistoarekin</i> Tortilla de atun con pisto	<i>Mihiarraína Orio erara</i> Lenguado al estilo Orio	<i>Dilistak arroz integralarekin eta barazkiekin</i> Lentejas eco con arroz inte. Eco y verduras eco
Postrea Postre	<i>Fruta</i> Fruta	<i>Fruta</i> Fruta	<i>Fruta</i> Fruta	<i>Fruta</i> Fruta	<i>Eko Jogurta</i> Yogur eco
ASTEA	23	24	25	26	27
1. Platera 1º plato	<i>Porrupatakat</i> Puerros y patatas	<i>Garaiko barazkia</i> Verdura de temporada	<i>Txitxirioak barazkiekin</i> Garbanzos a la hortelana	<i>Barazki purea artatpiarekin</i> Puré de verdura con mijo	Babarrun gorriak barazkiekin Alubias rojas con verduras
LH4-DBH LH4-DBH	<i>Tomate eta oliba entsalada</i> Ensalada de tomate y aceitunas		<i>Entsalada mistoa</i> Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, maíz)		Arroz entsalada Ensalada de arroz tres delicias
2. Platera 2º plato	Oilaskoa letxugarekin Pollo con lechuga	Makarroi integralak tomatearekin Macarrones integrales con tomate natural eco	<i>ihar erregosia</i> Estofado de magro	Arroza txibiarekin Arroz con calamar	Legatza limoiarekin Merluza con limon
Postrea Postre	<i>Fruta</i> Fruta	<i>Eko jogurta</i> Yogur eco	<i>Fruta</i> Fruta	<i>Fruta</i> Fruta	<i>Fruta</i> Fruta
ASTEA	30	31			
1. Platera 2º plato	<i>Ziazerba purea</i> Puré de espinacas	<i>Pasta barazkiekin</i> Pasta con verduras			
LH4-DBH LH4-DBH	<i>Entsalada</i> Ensalada (lechuga-tomate-zanahoria-queso fresco)				
2. Platera 3º plato	<i>Dilistak</i> Lentejas	Txahal albondigak barazki saltsan Albóndigas de ternera frescas en salsa de verdurita			
Postrea Postre	<i>Fruta</i> Fruta	<i>Fruta</i> Fruta			

BARAZKIAK ETA FRUTA

>> 2 edo 3 fruta zati osorik edo moztuta, ez zukuan. Ondo garbituta eta zuritu gabe.
 >> 2 edo 3 barazki anoa fresko, sasoikoak eta tokikoak. Saiatu bazkari eta afari guztietan egon daitezen, eta sartu barazki gordinak *snack* osasungarri gisa



>> 2 o 3 piezas de fruta entera o cortada, no en zumos. Bien lavada y sin pelar.
 >> 2 o 3 raciones de verdura fresca, de temporada y local. ¡Haz que esté presente al menos en todas las comidas y cenas, e incorpora la verdura cruda como *snack* saludable!