

“A” MENUA

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
1. ASTEA	BAZKARIAK						
	* Borraja, 100 g patatarekin * Oilasko errea, 100 g + patata lurrunetan, 50 g * Fruta * Ogia	* Dilista erregosiak, 60 g * Legatza labean erreta, 125 g + ilarrak, 50 g * Fruta * Ogia	* Porrusalda, 100 g patatarekin * Indioilarra plantxan, 100 g + patata-purea, 15 g * Fruta * Ogia	* Ilar erregosiak, 225 g * Izokina plantxan, 125 g + barregorriak, 100 g * Fruta * Ogia	* 200 g izokin eta 150 g patata duen marmitakoa * Entsalada * Fruta * Ogia	* 45 g arroz duen ehiztari erako paella * Urraburua labean erreta, 125 g + tomate errea * Fruta * Ogia	* Zerbak, 40 g dilista zurirekin * Untxi gisatua, 100 g + patata, 50 g * Fruta * Ogia
	AFARIAK						
	* Fideo-zopa, 30 g * Arrautza bateko patata-tortilla, 100 g + entsalada * Fruta * Ogia	* Purea: 100 g patata + tipula * Indioilar roti-a, 125 g + patata lurrunetan, 50 g + tomate errea * Fruta * Ogia	* Purea: 100 g patata + barazkia * Oilarra, 125 g + entsalada + patata lurrunetan, 50 g + entsalada * Fruta * Ogia	* Purea: 100 g patata + kuia * Oilaskoa plantxan, 100 g + patata, 50 g + entsalada * Fruta * Ogia	* Haragi-salda, arrautzarekin eta oilaskoarekin * Oilasko errea, 100 g + patata, 50 g + ilarra eta azenarioa * Fruta * Ogia	* Purea: 100 g patata + ziazerba * Arrautza bateko tortilla, nekazari eran + entsalada * Fruta * Ogia	* Itsaski-krema eta 30 g arroz * Bakailaoa labean erreta, 125 g + entsalada + patata, 50 g * Fruta * Ogia
2. ASTEA	BAZKARIAK						
	* Fideua, 45 g, barazkiekin * Oilasko errea, 100 g, 50 g ilarrekin eta azenarioarekin * Fruta * Ogia	* Pistoa, 40 g txixiriorekin * Entrekota, 100 g + patata lurrunetan, 50 g * Fruta * Ogia	* Dilista gorri erregosiak, 60 g * Legatza labean erreta, 125 g + piper gorria * Fruta * Ogia	* Patatak saltsa berdean, 150 g * Indioilar haragi-bolak, 100 g + entsalada * Fruta * Ogia	* 45 g makarroi, barazkiekin * Masail erregosiak, 100 g * Fruta * Ogia	* Zerba, 40 g dilista zurirekin * Indioilar erregosia, 100 g + 15 g patata-purea * Fruta * Ogia	* 45 g arroz duen paella, marinela erara * Untxi gisatua, 100 g + entsalada * Fruta * Ogia
	AFARIAK						
	* 100 g patata duen kuiatxo-krema * Urraburua, 125 g + patata, 50 g + tomatea * Fruta * Ogia	* 30 g pasta duen barazki-zopa * Lupia labean erreta, 125 g + patata lurrunetan, 50 g + entsalada * Fruta * Ogia	* Brokolia eta 100 g patata duen krema * Arrautza bateko ziazerba-tortilla + patata, 50 g + tomate errea * Fruta * Ogia	* 30 g arroz duen zopa + azenarioa * Bakailaoa labean erreta, 125 g + piper errea + patata, 50 g * Fruta * Ogia	* Porrua eta 100 g patata duen krema * Urraburua, 125 g + 50 g patata + entsalada * Fruta * Ogia	* Fideo-zopa, 30 g * Legatza, 125 g + patata, 50 g + tomate errea * Fruta * Ogia	* Purea: 100 g patata + tipula * Lupia, 125 g + patata, 50 g + piper gorria * Fruta * Ogia

Ahorakin bakoitzerako ogia = 25 g Fruta = Pisu garbia: 150 g

"A" MENUA

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
3. ASTEA	BAZKARIAK						
	* Ziakerbak, 40 g txitxiorekin * Hegaluzea tipularekin eta tomatearekin, 125 g + patata, 50 g * Fruta * Ogia	* 45 g arroz, barazkiekin * Masail erregosiak, 100 g * Fruta * Ogia	* Aza, 40 g dilista gorriekin * Bakailoa labean erreta, 125 g + patata-purea, 15 g * Fruta * Ogia	* 45 g pasta, tomatearekin * Txahalki gisatua, 100 g * Fruta * Ogia	* Txitxirio erregosiak, 60 g * Indioilar roti-a, 125 g + entsalada * Fruta * Ogia	* Dilistak lekekin, 60 g * Solomoa piperrekin, 100 g * Fruta * Ogia	* 100 g patata duen menestra * Berrugeta, 125 g + patata lurrunetan, 50 g * Fruta * Ogia
	AFARIAK						
	* 100 g patata duen kuiatxo-krema * Arrautza bateko patata-tortilla, 100 g + entsalada * Fruta * Ogia	* Baratxuri-zopa, 40 g ogirekin * Lupia labean erreta, 125 g + tomate errea, 150 g + patata, 50 g * Fruta * Ogia	* Barazki-purea, 100 g patatarekin * Arrautza egosi bat Aurora saltsan (bexamela+tomate-saltsa) + patata lurrunetan, 50 g + entsalada * Fruta * Ogia	* 30 g pasta duen zopa * Legatza saltsa berdean, 125 g + patata lurrunetan, 50 g + entsalada * Fruta * Ogia	* Porru-krema, 100 g patatarekin * Berrugeta labean erreta, 125 g, 50 g ilarrekin + azenarioa + patata * Fruta * Ogia	* 30 g pasta duen zopa * Legatza labean erreta, 125 g + patata lurrunetan, 50 g + entsalada * Fruta * Ogia	* Purea: 100 g patata + tipula * Oilasko-hanburgesa, 100 g + entsalada + patata, 50 g * Fruta * Ogia
4. ASTEA	BAZKARIAK						
	* Dilista erregosiak, 60 g * 125 g izokin-amuarrain, 50 g ilarrekin eta azenarioarekin * Fruta * Ogia	* Kardua, 100 g patatarekin * Legatza labean erreta, 100 g + patata lurrunetan, 50 g * Fruta * Ogia	* 45 g arroz, piperrekin * 100 g solomo, piper gorriekin * Fruta * Ogia	* Txitxirio erregosiak, 60 g * 2 piper bete + entsalada * Fruta * Ogia	* 225 g ilar, azenarioarekin salteatuta * Berrugeta labean erreta, 125 g + azenarioa lurrunetan * Fruta * Ogia	* Lekak, 100 g patatarekin * Bakailoa labean erreta, 125 g + patata-purea, 15 g * Fruta * Ogia	* Dilista erregosiak, 60 g * Oilarra labean erreta, 125 g + entsalada * Fruta * Ogia
	AFARIAK						
	* 100 g patata duen kuiatxo-krema * Arrautza egosi bat florentziar saltsan (bexamela+ ziakerba) + tomate-entsalada * Fruta * Ogia	* Purea: 100 g patata, tipularekin * Oilaskoa plantxan, 100 g + patata lurrunetan, 50 g + entsalada * Fruta * Ogia	* 30 g pasta duen zopa * Arrautza bateko ziakerba-tortilla + 50 g patata + tomate errea * Fruta * Ogia	* Kuia-purea, 100 g patatarekin * Oilasko errea, 100 g + piper berdea eta patata, 50 g * Fruta * Ogia	* Haragi-salda, arrautza eta oilaskoarekin (30 g) * Indioilar roti-a, 125 g + patata lurrunetan, 50 g + entsalada * Fruta * Ogia	* 30 g pasta duen zopa * Arrautza bateko zainzuri-tortilla + patata, 50 g + tomate errea * Fruta * Ogia	* Purea: 100 g patata, tipularekin * Oilasko-hanburgesa, 100 g + patata, 50 g + piperrak * Fruta * Ogia

Ahorakin bakoitzerako ogia = 25 g Fruta = Pisu garbia: 150 g

“A” MENUA

GOSARIA * Esne osoa 200 cc
 * Ogia 25 g
 * Tomate naturala 25 g
 * Fruta freskoa 150 g

HAMAIKETAKOA * Fruta freskoa 150 g

ASKARIA * Esne osoa 200 cc

BERRAFARIA * Jogurt natural oso 1

- Bazkari eta afari bakoitzeko ogi-anoa 25 gr ± 3 cm-koa (3 hatz) izango da, barra arruntekoa edo 2 biskotekoa.
- Hiru zopa-koilarakada olio dituzu egun bakoitzerako.
- Barazkiaren pisua librea da (plater batean sartzen dena gutxi gorabehera).
- Dietan adierazitako elikagaien pisua gordina da beti, eta jangarriak ez diren zatiak kendu ondoren.
- Janaria prestatzeko moduak alda daitezke, betiere elikagaien eta olioaren kantitateak errespetatzen badira.
- Azukrea, cola-caoa eta kafea aukerakoa da, norberaren lehentasunak zein diren.
- Entsalada adieraztean entsalada mistoa dela esan nahi da (letxuga + tomatea + tipula).
- **Baliokidetzak:**
 - 100 g patata gordin, eltzekari baterako burrunzalian sartzen dena izango litzateke.
 - 30 g arroz gordin, eltzekari baterako burrunzalian sartzen dena izango litzateke.
 - 40 g leka (garbantzuak, babarrunak, dilistak) eta kinoa, eltzekari baterako burrunzalian sartzen dena izango litzateke.
 - 120 gr ilar fresko edo baba fresko, eltzekari baterako burrunzalian sartzen dena izango litzateke.