

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martes

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

6 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde

Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Kalabazina labean
Calabacín al horno
Jogurta
Yogur
Ogia
Pan
Kcal: 716 Lip: 110,08 Prot: 23,96 HC: 86,91

13 Arroza barazkiekin
Arroz con verduras
Dilista gisatuak
Lentejas guisadas

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 813 Lip: 12,80 Prot: 29,16 HC: 152,71

20 Arroza zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 730 Lip: 24,36 Prot: 18,68 HC: 109,03

27 Patatak barazkiekin
Patatas con verduras
Txahal erregosia jardineria erara
Estofado de ternera a la jardinera
Txanpiñoi erregosiak
Champiñones rehogados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 690 Lip: 22,12 Prot: 34,26 HC: 90,46

7 Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas

Arrain FRESKOA labean
Pescado FRESCO al horno
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 715 Lip: 19,48 Prot: 38,10 HC: 78,92

14 Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Legatz frijitua
Merluza frita
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan
Kcal: 619 Lip: 23,40 Prot: 31,90 HC: 72,75

21 Pasta zopa
Sopa de pasta
Legatza erromatar erara
Merluza a la romana
Tomate eta azenario entsalada
Ensalada de tomate y zanahoria
Gazta zatiak
Queso porción
Ogia
Pan
Kcal: 616 Lip: 50,74 Prot: 33,18 HC: 69,55

28 Dilistak barazki erara
Lentejas a la hortelana
Palometa baratxuriarekin
Palometa al ajillo
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maíz
Melokotoi almibarretan
Melocotón en almibar
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 740 Lip: 20,80 Prot: 48,05 HC: 86,90

1 Kalabazin-purea
Puré de calabacín
Txahal-haragi-bolak saltsan
Albóndigas de ternera en salsa
Azenarioak
Zanahorias
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 675 Lip: 36,68 Prot: 26,42 HC: 60,61

8 Hiru koloreko barazkiak(kalabazina,azenarioa eta patata)
Verdura tricolor (calabacín,zanahoria, patata)
Oilasko erregosia saltsan
Estofado de pollo en salsa
Arroz suetzitua
Arroz rehogado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 622 Lip: 19,55 Prot: 30,95 HC: 83,04

15 Leka salteatuak patata eta azenarioarekin
Vainas salteadas c/patata y zanahoria
Txahal-raguta bere zukuan
Ragout de ternera en su jugo
Arroz suetzitua
Arroz rehogado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 619 Lip: 16,21 Prot: 38,27 HC: 78,83

22 Azenario-purea
Puré de zanahoria
Txahal-haragi-bolak saltsan
Albóndigas de ternera en salsa
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 771 Lip: 37,14 Prot: 27,98 HC: 83,28

29 Espiralak barazkiekin
Espirales con verduritas
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 725 Lip: 18,82 Prot: 38,15 HC: 101,17

2 Barazki-menestra patatekin
Menestra de verduras rehogada con patatas
Hegaluze-enpanadilak
Empanadillas de atún
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 618 Lip: 27,18 Prot: 15,59 HC: 71,67

9 Barazki-purea
Puré de verduras
Txahal-eskalope birrineztatua
Escalope de ternera empanado
Letxuga eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 700 Lip: 55,55 Prot: 33,34 HC: 68,18

16 Txitxirioak txorizoarekin
Garbanzos con chorizo
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 780 Lip: 114,13 Prot: 32,13 HC: 84,51

23 Babarrun nabar gisatuak
Alubias pintas guisadas
Ajoarriero bakailaoa
Bacalao ajoarriero
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan INTEGRAL
Kcal: 614 Lip: 17,87 Prot: 36,06 HC: 76,15

30 Txitxirio gisatuak
Garbanzos guisados
Txorizo tortilla
Tortilla de chorizo
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 735 Lip: 111,93 Prot: 30,42 HC: 83,16

3 Txitxirio gisatuak
Garbanzos guisados
Txerri Solomoa Errioxako Erara
Lomo de cerdo a la riojana
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 767 Lip: 25,72 Prot: 45,92 HC: 90,53

10 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones INTEGRALES con salsa de tomate
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 739 Lip: 108,10 Prot: 22,39 HC: 89,30

17 Porrusalda
Porrusalda
Palometa labean
Palometa al horno
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 787 Lip: 25,75 Prot: 36,09 HC: 88,32

24 Barazki-purea
Puré de verduras
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 614 Lip: 112,44 Prot: 17,58 HC: 62,11

31 Arroza zopa
Sopa de arroz
Legatza saltsa berdean
Merluza en salsa verde
Ilar salteatuak
Guisantes salteados
Jogurta
Yogur
Ogia
Pan
Kcal: 655 Lip: 16,06 Prot: 35,07 HC: 92,24

DÍA MUNDIAL DEL HUEVO



mediterránea

ELIKADURA INTEGRATIBOA ZURE EGUNEROKOAN

Zertan datza?

Elikadura integratiboak hainbat faktoreren ikuspegi orokor batetik hartzen du osasuna, elikadura, bizimodua, emozioak, ingurunea eta gizarte-harremanak barne.. Gorputza eta adimena elikatzea bilatzen du, ongizate orokorra sustatzeko.



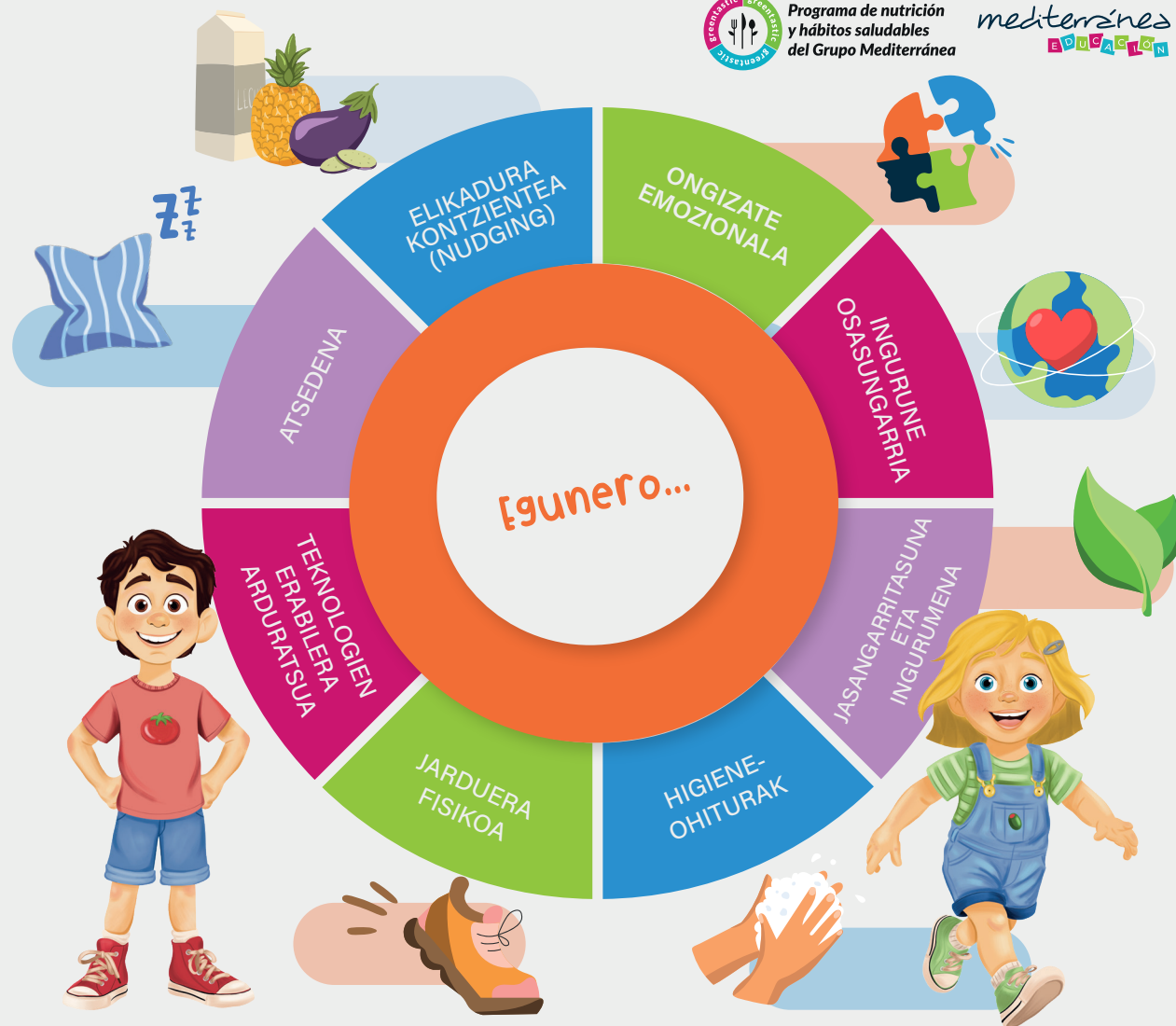
ESKANEATU GURE QR EDO KLIKATU HEMEN PUNTU BAKOITZA EZAGUTZEKO!

PRESTATU
**2ª EDIZIORAKO
"TXIKI SUKALDARIAK"**



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN



JAN BADUZU...

PASTA ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ HARAGIA.....
PASTA / ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ ARRAINA.....
PASTA / ARROZA/ PATACA / LEKALEAK+ ARRAUTZA.....
BARAZKIAK + HARAGIA.....
BARAZKIAK + ARRAINA.....
BARAZKIAK + ARRAUTZA.....
FRUTAK / ESNEKIAK.....

...AFALDU EGIN BEHARKO ZENUKE

BARAZKIAK + ARRAINA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + HARAGIA / ARRAUTZA/ LEKALEAK
BARAZKIAK + ARRAINA/ HARAGIA / LEKALEAK
PASTA / ARROZA/ PATATA / LEKALEAK +ARRAINA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA /PATATA / LEKALEAK +HARAGIA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEAK + ARRAINA/ HARAGIA
FRUTAK / ESNEKIAK