

# UDARREGI IKASTOLA

## HAUR ESKOLAKO URTEKO MENUA



Astelehena – lunes

Asteartea – martes

Asteazkena- miércoles

Osteguna – jueves

Ostirala - viernes



### LEHEN ASTEA / PRIMERA SEMANA

#### BAZKARIA- COMIDA

-Barazki, kinoa eta oilasko purea  
-Hamburgesa  
-Jogurta

-Barazki eta arraidun purea edo makarroiak  
-Legatza labean barazki saltsarekin  
-Sagar konpota

-Barazki, artatxiki eta dilistadun purea edo dilistak  
-Artatxiki pastela  
-Jogurta

-Barazki eta arraidun purea  
-Legatza labean barazki saltsarekin  
-Etxeko natillak

-Barazki, arroza eta oilaskodun purea edo arroza  
-Oilasko bularkia  
-Jelatina

-Puré de verduras, quinoa y pollo  
-Hamburguesa  
-Yogur

-Puré de verduras con pescado o macarrones  
-Merluza al horno con salsa de verduras  
-Compota de manzana

-Puré de verduras, mijo y lentejas o lentejas  
-Pastel de mijo  
-Yogur

-Puré de verduras con pescado  
-Merluza al horno con salsa de verduras  
-Natillas caseras

-Puré de verduras con arroz y pollo o arroz.  
-Pechuga de pollo  
-Gelatina

#### ASKARIA – MERIENDA

-Fruta osoan edo purean  
-Tahin krema

-Fruta osoan edo purean  
-Indioilarra

-Fruta osoan edo purean  
-Indioilarra

-Fruta osoan edo purean  
-Gazta

-Fruta osoan edo purean  
-Kakao krema

-Fruta en entero o en puré  
-Crema de Tahín

-Fruta en entero o en puré  
-Pavo

-Fruta en entero o en puré  
-Pavo

-Fruta en entero o en puré  
-Queso

-Fruta en entero o en puré  
-Crema de cacao



### BIGARREN ASTEA / SEGUNDA SEMANA

#### BAZKARIA- COMIDA

-Barazki, kinoa eta oilasko purea  
-Oilasko izter errea  
-Jogurta

-Barazki eta arraidun purea edo makarroiak  
-Legatza labean barazki saltsarekin  
-Sagar konpota

-Barazki, artatxiki eta lekale purea edo txitxirio/babarrun txuri edo beltzak osoan  
-Jogurta

-Barazki eta arraidun purea  
-Tortila  
-Etxeko natillak

-Barazki, arroza eta oilaskodun purea edo arroza  
-Etxeko kroketak  
-Gelatina

-Puré de verduras, quinoa y pollo  
-Muslo de pollo asado  
-Yogur

-Puré de verduras con pescado o macarrones  
-Merluza al horno con salsa de verdura  
-Compota de manzana

-Puré de verduras, mijo y legumbre o garbanzos/ alubia blanca o negra  
-Pastel de mijo  
-Yogur

-Puré de verduras con pescado  
-Tortilla  
-Natillas caseras

-Puré de verduras con arroz y pollo o arroz.  
-Croques caseras  
-Gelatina

#### ASKARIA – MERIENDA

-Fruta osoan edo purean  
-Tahin krema

-Fruta osoan edo purean  
-Indioilarra

-Fruta osoan edo purean  
-Indioilarra

-Fruta osoan edo purean  
-Gazta

-Fruta osoan edo purean  
-Kakao krema

-Fruta en entero o en puré  
-Crema de Tahín

-Fruta en entero o en puré  
-Pavo

-Fruta en entero o en puré  
-Pavo

-Fruta en entero o en puré  
-Queso

-Fruta en entero o en puré  
-Crema de cacao

