

HAUR ESKOLAKO JANGELAKO MENUA

OINARRIZKO PUREA

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1. astea 1 ^a semana	Leka, patata, azenarioa	Tomatea, porrua, kalabazina	Kalabaza, leka, patata	Azenarioa, tomatea, porrua	Kalabazina, kalabaza, leka
	Vaina, patata, zanahoria	Tomate, puerro, calabacín	Calabaza, vaina, patata	Zanahoria, tomate, puerro	Calabacín, calabaza, vaina
2. astea 2 ^a semana	Patata, azenarioa, tomatea	Porrua, kalabazina, kalabaza	Leka, patata, azenarioa	Tomatea, porrua, kalabazina	Kalabaza, leka, patata
	Patata, zanahoria, tomate	Puerro, calabacín, calabaza	Vaina, patata, zanahoria	Tomate, puerro, calabacín	Calabaza, vaina, patata
3. astea 3 ^a semana	Azenarioa, tomate, porrua	Kalabazina, kalabaza, leka	Patata, azenarioa, tomatea	Porrua, kalabazina, kalabaza	Leka, patata, azenarioa
	Zanahoria, tomate, puerro	Calabacín, calabaza, vaina	Patata, zanahoria, tomate	Puerro, calabacín, calabaza	Vaina, patata, zanahoria
4. astea 4 ^a semana	Tomatea, porrua, kalabazina	Kalabaza, leka, patata	Azenarioa, tomatea, porrua	Kalabazina, kalabaza, leka	Patata, azenarioa, tomatea
	Tomate, puerro, calabacín	Calabaza, vaina, patata	Zanahoria, tomate, puerro	Calabacín, calabaza, vaina	Patata, zanahoria, tomate
5. astea 5 ^a semana	Porrua, kalabazina, kalabaza	Leka, patata, azenarioa	Tomatea, porrua, kalabazina	Kalabaza, leka, patata	Azenarioa, tomatea, porrua
	Puerro, calabacín, calabaza	Vaina, patata, zanahoria	Tomate, puerro, calabacín	Calabaza, vaina, patata	Zanahoria, tomate, puerro

Eguneroko postrea: azukrerik gabeko jogurt naturala / Eguneroko askaria: fruta natural txikituak.

Postre diario: yogur natural no azucarado / Merienda diaria: frutas naturales trituradas.

HAUR ESKOLAKO JANGELAKO MENUA

PROTEINA PUREA 1

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1. astea 1 ^a semana	Leka, patata, azenarioa, hegaztia	Tomatea, porrua, kalabazina, txahalkia	Kalabaza, leka, patata, hegaztia	Azenarioa, tomate, porrua, txahalkia	Kalabazina, kalabaza, leka, hegaztia
	Vaina, patata, zanahoria, ave	Tomate, puerro, calabacín, ternera	Calabaza, vaina, patata, ave	Zanahoria, tomate, puerro, ternera	Calabacín, calabaza, vaina, ave
2. astea 2 ^a semana	Patata, azenarioa, tomate, txahalkia	Porrua, kalabazina, kalabaza, hegaztia	Leka, patata, azenarioa, txahalkia	Tomatea, porrua, kalabazina, hegaztia	Kalabaza, leka, patata, txahalkia
	Patata, zanahoria, tomate, ternera	Puerro, calabacín, calabaza, ave	Vaina, patata, zanahoria, ternera	Tomate, puerro, calabacín, ave	Calabaza, vaina, patata, ternera
3. astea 3 ^a semana	Azenarioa, tomate, porrua, hegaztia	Kalabazina, kalabaza, leka, txahalkia	Patata, azenarioa, tomate, hegaztia	Porrua, kalabazina, kalabaza, txahalkia	Leka, patata, azenario, hegaztia
	Zanahoria, tomate, puerro, ave	Calabacín, calabaza, vaina, ternera	Patata, zanahoria, tomate, ave	Puerro, calabacín, calabaza, ternera	Vaina, patata, zanahoria, ave
4. astea 4 ^a semana	Tomatea, porrua, kalabazina, txahalkia	Kalabaza, leka, patata, hegaztia	Azenarioa, tomate, porrua, txahalkia	Kalabazina, kalabaza, leka, hegaztia	Patata, azenarioa, tomate, txahalkia
	Tomate, puerro, calabacín, ternera	Calabaza, vaina, patata, ave	Zanahoria, tomate, puerro, ternera	Calabacín, calabaza, vaina, ave	Patata, zanahoria, tomate, ternera
5. astea 5 ^a semana	Porrua, kalabazina, kalabaza, hegaztia	Leka, patata, azenarioa, txahalkia	Tomatea, porrua, kalabazina, hegaztia	Kalabaza, leka, patata, txahalkia	Azenarioa, tomate, porrua, hegaztia
	Puerro, calabacín, calabaza, ave	Vaina, patata, zanahoria, ternera	Tomate, puerro, calabacín, ave	Calabaza, vaina, patata, ternera	Zanahoria, tomate, puerro, ave

Eguneroko postrea: azukrerik gabeko jogurt naturala / Eguneroko askaria: fruta natural txikituak.

Postre diario: yogur natural no azucarado / Merienda diaria: frutas naturales trituradas.

HAUR ESKOLAKO JANGELAKO MENUA

PROTEINA PUREA 2

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1. astea 1 ^a semana	Leka, patata, azenarioa, Hegaztia	Tomatea, porrua, kalabazina, txahalkia	Kalabaza, leka, patata, arraina	Azenarioa, tomatea, porrua, txahalkia	Kalabazina, kalabaza, leka, hegaztia
	Vaina, patata, zanahoria, ave	Tomate, puerro, calabacín, ternera	Calabaza, vaina, patata, pescado	Zanahoria, tomate, puerro, ternera	Calabacín, calabaza, vaina, ave
2. astea 2 ^a semana	Patata, azenarioa, tomatea, txahalkia	Porrua, kalabazina, kalabaza, hegaztia	Leka, patata, azenarioa, arraina	Tomatea, porrua, kalabazina, hegaztia	Kalabaza, leka, patata, txahalkia
	Patata, zanahoria, tomate, ternera	Puerro, calabacín, calabaza, ave	Vaina, patata, zanahoria, pescado	Tomate, puerro, calabacín, ave	Calabaza, vaina, patata, ternera
3. astea 3 ^a semana	Azenarioa, tomatea, porrua, hegaztia	Kalabazina, kalabaza, leka, txahalkia	Patata, azenarioa, tomatea, hegaztia	Porrua, kalabazina, kalabaza, txahalkia	Leka, patata, azenario, arraina
	Zanahoria, tomate, puerro, ave	Calabacín, calabaza, vaina, ternera	Patata, zanahoria, tomate, ave	Puerro, calabacín, calabaza, ternera	Vaina, patata, zanahoria, pescado
4. astea 4 ^a semana	Tomatea, porrua, kalabazina, txahalkia	Kalabaza, leka, patata, hegaztia	Azenarioa, tomatea, porrua, txahalkia	Kalabazina, kalabaza, leka, hegaztia	Patata, azenarioa, tomatea, arraina
	Tomate, puerro, calabacín, ternera	Calabaza, vaina, patata, ave	Zanahoria, tomate, puerro, ternera	Calabacín, calabaza, vaina, ave	Patata, zanahoria, tomate, pescado
5. astea 5 ^a semana	Porrua, kalabazina, kalabaza, hegaztia	Leka, patata, azenarioa, arraina	Tomatea, porrua, kalabazina, hegaztia	Kalabaza, leka, patata, txahalkia	Azenarioa, tomatea, porrua, hegaztia
	Puerro, calabacín, calabaza, ave	Vaina, patata, zanahoria, pescado	Tomate, puerro, calabacín, ave	Calabaza, vaina, patata, ternera	Zanahoria, tomate, puerro, ave

Eguneroko postrea: azukrerik gabeko jogurt naturala / Eguneroko askaria: fruta natural txikituak.

Postre diario: yogur natural no azucarado / Merienda diaria: frutas naturales trituradas.

HAUR ESKOLAKO JANGELAKO MENUA

PROTEINA PUREA 3

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1. astea 1 ^a semana	Leka, patata, azenarioa, arraultza	Tomatea, porrua, kalabazina, txahalkia	Kalabaza, leka, patata, arraina	Azenarioa, tomatea, porrua, txahalkia	Kalabazina, kalabaza, leka, hegazia
	Vaina, patata, zanahoria, huevo	Tomate, puerro, calabacín, ternera	Calabaza, vaina, patata, pescado	Zanahoria, tomate, puerro, ternera	Calabacín, calabaza, vaina, ave
2. astea 2 ^a semana	Patata, azenarioa, tomatea, txahalkia	Porrua, kalabazina, kalabaza, hegazia	Leka, patata, azenarioa, arraina	Tomatea, porrua, kalabazina, arraultza	Kalabaza, leka, patata, txahalkia
	Patata, zanahoria, tomate, ternera	Puerro, calabacín, calabaza, ave	Vaina, patata, zanahoria, pescado	Tomate, puerro, calabacín, huevo	Calabaza, vaina, patata, ternera
3. astea 3 ^a semana	Azenarioa, tomatea, porrua, hegazia	Kalabazina, calabaza, leka, txahalkia	Patata, azenarioa, tomatea, arraultza	Porrua, kalabazina, calabaza, txahalkia	Leka, patata, azenario, arraina
	Zanahoria, tomate, puerro, ave	Calabacín, calabaza, vaina, ternera	Patata, zanahoria, tomate, huevo	Puerro, calabacín, calabaza, ternera	Vaina, patata, zanahoria, pescado
4. astea 4 ^a semana	Tomatea, porrua, kalabazina, txahalkia	Kalabaza, leka, patata, arraultza	Azenarioa, tomatea, porrua, txahalkia	Kalabazina, calabaza, leka, hegazia	Patata, azenarioa, tomatea, arraina
	Tomate, puerro, calabacín, ternera	Calabaza, vaina, patata, huevo	Zanahoria, tomate, puerro, ternera	Calabacín, calabaza, vaina, ave	Patata, zanahoria, tomate, pescado
5. astea 5 ^a semana	Porrua, kalabazina, calabaza, hegazia	Leka, patata, azenarioa, arraina	Tomatea, porrua, kalabazina, arraultza	Kalabaza, leka, patata, txahalkia	Azenarioa, tomatea, porrua, Hegazia
	Puerro, calabacín, calabaza, ave	Vaina, patata, zanahoria, pescado	Tomate, puerro, calabacín, huevo	Calabaza, vaina, patata, ternera	Zanahoria, tomate, puerro, ave

Eguneroko postrea: azukrerik gabeko jogurt naturala / Eguneroko askaria: fruta natural txikitua.

Postre diario: yogur natural no azucarado / Merienda diaria: frutas naturales trituradas.

HAUR ESKOLAKO JANGELAKO MENUA

PROTEINA PUREA 4

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1. astea 1 ^a semana	Leka, patata, azenarioa, arraultza	Tomatea, porrua, kalabazina, txahalkia	Kalabaza, leka, patata, arraina	Azenarioa, tomatea, porrua, arroza-lekalea	Kalabazina, kalabaza, leka, hegaztia
	Vaina, patata, zanahoria, huevo	Tomate, puerro, calabacín, ternera	Calabaza, vaina, patata, pescado	Zanahoria, tomate, puerro, arroz-legumbre	Calabacín, calabaza, vaina, ave
2. astea 2 ^a semana	Patata, azenarioa, tomatea, txahalkia	Porrua, kalabazina, kalabaza, pasta-lekalea	Leka, patata, azenarioa, arraina	Tomatea, porrua, kalabazina, arraultza	Kalabaza, leka, patata, txahalkia
	Patata, zanahoria, tomate, ternera	Puerro, calabacín, calabaza, pasta-legumbre	Vaina, patata, zanahoria, pescado	Tomate, puerro, calabacín, huevo	Calabaza, vaina, patata, ternera
3. astea 3 ^a semana	Azenarioa, tomatea, porrua, hegaztia	Kalabazina, kalabaza, leka, txahalkia	Patata, azenarioa, tomatea, arraultza	Porrua, kalabazina, kalabaza, arroza-lekalea	Leka, patata, azenario, arraina
	Zanahoria, tomate, puerro, ave	Calabacín, calabaza, vaina, ternera	Patata, zanahoria, tomate, huevo	Puerro, calabacín, calabaza, arroz-legumbre	Vaina, patata, zanahoria, pescado
4. astea 4 ^a semana	Tomatea, porrua, kalabazina, txahalkia	Kalabaza, leka, patata, arraultza	Azenarioa, tomatea, porrua, pasta-lekalea	Kalabazina, kalabaza, leka, hegaztia	Patata, azenarioa, tomatea, arraina
	Tomate, puerro, calabacín, ternera	Calabaza, vaina, patata, huevo	Zanahoria, tomate, puerro, pasta-legumbre	Calabacín, calabaza, vaina, ave	Patata, zanahoria, tomate, pescado
5. astea 5 ^a semana	Porrua, kalabazina, kalabaza, hegaztia	Leka, patata, azenarioa, arraina	Tomatea, porrua, kalabazina, arraultza	Kalabaza, leka, patata, txahalkia	Azenarioa, tomatea, porrua, pasta-lekalea
	Puerro, calabacín, calabaza, ave	Vaina, patata, zanahoria, pescado	Tomate, puerro, calabacín, huevo	Calabaza, vaina, patata, ternera	Zanahoria, tomate, puerro, pasta-legumbre

Eguneroko postrea: azukrerik gabeko jogurt naturala / Eguneroko askaria: fruta natural txikituak.

Postre diario: yogur natural no azucarado / Merienda diaria: frutas naturales trituradas.