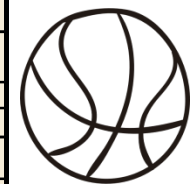


Martxo 2026

Martxo	2026	Astelehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
		2		3		4		5		6	
		D	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	D	Esnea edo land. edaria + Zerealak + Fruta (Azukrarik gabe)	D	Esnea edo land. edar.+ Ogi Intgr. + Aguakatea + York urdaiazpikoa
		A	1 Zereak barra + Zukua	A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A	2 Galleta Intgr.+ Zukua edo landare edaria	A	Jogurt likidoa + Fruta (240Gr.+/-)	A	Fruta irabiatua + Fruitu lehor.25Gr.
		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
		M	*2 Marrubi-biribilki	M	Banana irabiatu naturala + Chia	M	1 Sagar errea + Fruitu. Lehor 25Gr	M	Gazta freskoa + Menbrillo	M	Batata errea + Fruitu lehor. 25Gr.
		C	Saxoniako txuleta + Ilarrak	C	Txahal hanburgesa + Entsalada	C	Noodles zopa oilasko eta barazkiekin	C	Arrain, ganba broxeta + Barazkiak	C	Txahal hanburgesa + Entsalada
		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
		9		10		11		12		13	
		D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	D	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D	Esnea edo land. E.+ Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe))	D	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr + Tomate + Urdaiazpikoa
A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A	1 Zereal barra + Zukua	A	1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	A	1 Zereak barra + Zukua	A	Fruta irabiatua + Fruitu. lehor. 25Gr.		
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI			
M	Marrubi irabiatu naturala + Chia	M	1 Sagar berezia	M	Fruta broxeta + Mozzarella	M	1 Pankake Intgr. + Fruta	M	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta		
C	Brokoli eta patata pasteltxo	C	Piperrak labean arrozez beteta	C	Hiru gutiziako kuskusa	C	Indiolar txuleta + Zainzuriak	C	Pizza Intgr mixta		
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura			
16		17		18		19		20			
D	Esnea edo land. edaria + Zerealak + Fruta (azukrerik gabe)	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	D	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	JAIA		JAIA			
A	*2 Marrubi-biribilki	A	Jogurt likidoa + Fruta (240Gr.+/-)	A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta						
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI							
M	1 Sagar errea + Fruitu lehor.25Gr	M	Madari irabiatu naturala + Chia	M	Gazta freskoa + Menbrillo						
C	Itsas oilarra + Alkatxofak	C	Solomo zinta + Piperrak	C	Muskuiluak erremolatxa saltzan						
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura			
23		24		25		26		27			
D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaizpikoa	D	Esnea edo landare edaria+ Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr + Tomate + Indiolar fianbrea		
A	Fruta irabiatua + Fruitu. lehor. 25Gr.	A	1 Zereal barra + Zukua	A	Azenarioa + Hummus	A	1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	A	Jogurt likidoa+ Fruta (240Gr.+/-)		
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI			
M	Sagar irabiatu naturala + Chia	M	Indiolar fianbre ogitarteko integrala	M	Fruta broxeta + Mozzarella	M	*2 Marrubi-biribilki	M	1 Sagar berezia		
C	Antxoak papillote eran + Barazkiak	C	Atun eta kalabazin tortilla	C	Arroza tallarinak barazkiekin	C	Mihi-arraina + Tomate entsalada	C	Oilasko broxeta + Guakamolea		
Ura		Ura		ura		Ura		Ura			
30		31									
ASTE SANTUA											



FRUTA: Marrubia, Laranja, Pomelo, Arabisagar, Sagarra, Madaria.

BARAZKIAK: Zainzuria, Alkatxofak, Ilarrak, Babak, Uraza, Espinakak, Zerbak, Errefautxoak.

ARRAINA: Itsas oilarra, Mihi-arraina, Bakailao, Legatza, Bisigu, Antxoak,

UR eskakizuna 1,6l.

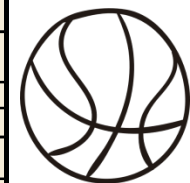
Arreta berezia jarduera fisikoko aldietan.

*REKIN MARKATUTA errezeta erantsita

NutriSkola

Martxo 2026

Martxo	Astelehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala		
	2		3		4		5		6		
	D	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	D	Esnea edo land. edaria + Zerealak + Fruta (Azukrarik gabe)	D	Esnea edo land. edar.+ Ogi Intgr. + Aguakatea + York urdaiazpikoa	
	A	1 Zereak barra + Zukua	A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A	2 Galleta Intgr.+ Zukua edo landare edaria	A	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	A	Fruta irabiatua + Fruitu lehor.30Gr.	
	JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		
	M	*2 Marrubi-biribilki	M	Banana irabiatu naturala + Chia	M	1 Sagar errea + Fruitu. Lehor 30Gr	M	Gazta freskoa + Menbrillo	M	Batata errea + Fruitu lehor. 30Gr.	
	C	Saxoniako txuleta + Ilarrak	C	Txahal hanburgesa + Entsalada	C	Noodles zopa oilasko eta barazkiekin	C	Arrain, ganba broxeta + Barazkiak	C	Txahal hanburgesa + Entsalada	
	Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		
	9		10		11		12		13		
	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	D	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D	Esnea edo land. E.+ Fruta + Zerealak (Azukererik gabe))	D	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr + Tomate + Urdaiazpikoa	
A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A	1 Zereal barra + Zukua	A	1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	A	1 Zereak barra + Zukua	A	Fruta irabiatua + Fruitu. lehor. 30Gr.		
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI			
M	Marrubi irabiatu naturala + Chia	M	1 Sagar berezia	M	Fruta broxeta + Mozzarella	M	1 Pankake Intgr. + Fruta	M	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta		
C	Brokoli eta patata pasteltxo	C	Piperrak labean arrozez beteta	C	Hiru gutiziako kuskusa	C	Indiolar txuleta + Zainzuriak	C	Pizza Intgr mixta		
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura			
16		17		18		19		20			
D	Esnea edo land. edaria + Zerealak + Fruta (azukrerik gabe)	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	D	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	JAIA		JAIA			
A	*2 Marrubi-biribilki	A	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta						
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI							
M	1 Sagar errea + Fruitu lehor.30Gr	M	Madari irabiatu naturala + Chia	M	Gazta freskoa + Menbrillo						
C	Itsas oilarra + Alkatxofak	C	Solomo zinta + Piperrak	C	Muskuiluak erremolatxa saltzan						
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura			
23		24		25		26		27			
D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaizpikoa	D	Esnea edo landare edaria+ Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr + Tomate + Indiolar fianbrea		
A	Fruta irabiatua + Fruitu. lehor. 30Gr.	A	1 Zereal barra + Zukua	A	Azenarioa + Hummus	A	1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	A	Jogurt likidoa+ Fruta (360Gr.+/-)		
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI			
M	Sagar irabiatu naturala + Chia	M	Indiolar fianbre ogitarteko integrala	M	Fruta broxeta + Mozzarella	M	*2 Marrubi-biribilki	M	1 Sagar berezia		
C	Antxoak papillote eran + Barazkiak	C	Atun eta kalabazin tortilla	C	Arroza tallarinak barazkiekin	C	Mihi-arraina + Tomate entsalada	C	Oilasko broxeta + Guakamolea		
Ura		Ura		ura		Ura		Ura			
30		31									
ASTE SANTUA											



FRUTA: Marrubia, Laranja, Pomelo, Arabisagar, Sagarra, Madaria.

BARAZKIAK: Zainzuria, Alkatxofak, Ilarrak, Babak, Uraza, Espinakak, Zerbak, Errefautxoak.

ARRAINA: Itsas oilarra, Mihi-arraina, Bakailao, Legatza, Bisigu, Antxoak,

UR eskakizuna 1,8l.

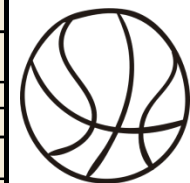
Arreta berezia jarduera fisikoko aldietan.

*REKIN MARKATUTA errezeta erantsita

NutriSkola

Martxo 2026

Martxo	2026	Astelehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
		2		3		4		5		6	
		D	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	D	Esnea edo land. edaria + Zerealak + Fruta (Azukrarik gabe)	D	Esnea edo land. edar.+ Ogi Intgr. + Aguakatea + York urdaiazpikoa
		A	2 Zereak barra + Zukua	A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A	3 Galleta Intgr.+ Zukua edo landare edaria	A	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	A	Fruta irabiatua + Fruitu lehor.40Gr.
		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
		M	*3 Marrubi-biribilki	M	Banana irabiatu naturala + Chia	M	Sagar errea + Fruitu. Lehor 40Gr	M	Gazta freskoa + Menbrillo	M	Batata errea + Fruitu lehor. 40Gr.
		C	Saxoniako txuleta + Ilarrak	C	Txahal hanburgesa + Entsalada	C	Noodels zopa oilasko eta barazkiekin	C	Arrain, ganba broxeta + Barazkiak	C	Txahal hanburgesa + Entsalada
		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
		9		10		11		12		13	
		D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	D	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D	Esnea edo land. E.+ Fruta + Zerealak (Azukererik gabe))	D	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr + Tomate + Urdaiazpikoa
A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A	2 Zereal barra + Zukua	A	2 Gelatina + Zereal makiltxoak (90/100Gr.)	A	2 Zereak barra + Zukua	A	Fruta irabiatua + Fruitu. lehor. 40Gr.		
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI			
M	Marrubi irabiatu naturala + Chia	M	Sagar berezia	M	Fruta broxeta + Mozzarella	M	2 Pankake Intgr. + Fruta	M	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta		
C	Brokoli eta patata pasteltxo	C	Piperrak labean arrozez beteta	C	Hiru gutuziako kuskusa	C	Indiolar txuleta + Zainzuriak	C	Pizza Intgr mixta		
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura			
16		17		18		19		20			
D	Esnea edo land. edaria + Zerealak + Fruta (azukrerik gabe)	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	D	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	JAIA		JAIA			
A	*3 Marrubi-biribilki	A	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta						
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI							
M	Sagar errea + Fruitu lehor.40Gr	M	Madari irabiatu naturala + Chia	M	Gazta freskoa + Menbrillo						
C	Itsas oilarra + Alkatxofak	C	Solomo zinta + Piperrak	C	Muskuiluak erremolatxa saltzan						
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura			
23		24		25		26		27			
D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaizpikoa	D	Esnea edo landare edaria+ Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr + Tomate + Indiolar fianbrea		
A	Fruta irabiatua + Fruitu. lehor. 40Gr.	A	2 Zereal barra + Zukua	A	Azenarioa + Hummus	A	2 Gelatina + Zereal makiltxoak (90/100Gr.)	A	Jogurt likidoa+ Fruta (360Gr.+/-)		
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI			
M	Sagar irabiatu naturala + Chia	M	Indiolar fianbre ogitarteko integrala	M	Fruta broxeta + Mozzarella	M	*3 Marrubi-biribilki	M	Sagar berezia		
C	Antxoak papillote eran + Barazkiak	C	Atun eta kalabazin tortilla	C	Arroza tallarinak barazkiekin	C	Mihi-arraina + Tomate entsalada	C	Oilasko broxeta + Guakamolea		
Ura		Ura		ura		Ura		Ura			
30		31									
ASTE SANTUA											



FRUTA: Marrubia, Laranja, Pomelo, Arabisagar, Sagarra, Madaria.

BARAZKIAK: Zainzuria, Alkatxofak, Ilarrak, Babak, Uraza, Espinakak, Zerbak, Errefautxoak.

ARRAINA: Itsas oilarra, Mihi-arraina, Bakailao, Legatza, Bisigu, Antxoak,

UR eskakizuna 1,9l.

Arreta berezia jarduera fisikoko aldietan.

*REKIN MARKATUTA errezeta erantsita

NutriSkola

Martxo 2026

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2	3	4	5	6
D Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	D Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	D Esnea edo land. edaria + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D Esnea edo land. edar.+ Ogi Intgr. + Aguakatea + York urdaiazpikoa
A 3 Zereak barra + Zukua	A Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A 3 Galleta Intgr.+ Zukua edo landare edaria	A Jogurt likidoa + Fruta (420Gr.+/-)	A Fruta irabiatua + Fruitu lehor.50Gr.
JANTOKI	JANTOKI	JANTOKI	JANTOKI	JANTOKI
M *4 Marrubi-biribilki	M Banana irabiatu naturala + Chia	M Sagar errea + Fruitu. Lehor 50Gr	M Gazta freskoa + Menbrillo	M Batata errea + Fruitu lehor. 50Gr.
C Saxoniako txuleta + Ilarrak	C Txahal hanburgesa + Entsalada	C Noodles zopa oilasko eta barazkiekin	C Arrain, ganba broxeta + Barazkiak	C Txahal hanburgesa + Entsalada
Ura	Ura	Ura	Ura	Ura
9	10	11	12	13
D Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	D Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D Esnea edo land. E.+ Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe))	D Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	D Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaiazpikoa
A Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A 3 Zereal barra + Zukua	A 3 Gelatina + Zereal makiltxoak (100/110Gr.)	A 3 Zereak barra + Zukua	A Fruta irabiatua + Fruitu. lehor. 50Gr.
JANTOKI	JANTOKI	JANTOKI	JANTOKI	JANTOKI
M Marrubi irabiatu naturala + Chia	M Sagar berezia	M Fruta broxeta + Mozzarella	M 3 Pankake Intgr. + Fruta	M Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta
C Brokoli eta patata pasteltxo	C Piperrak labeen arrozez beteta	C Hiru gutiziako kuskusa	C Indiolar txuleta + Zainzuriak	C Pizza Intgr mixta
Ura	Ura	Ura	Ura	Ura
16	17	18	19	20
D Esnea edo land. edaria + Zerealak + Fruta (azukrerik gabe)	D Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	D Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	JAIA	JAIA
A *4 Marrubi-biribilki	A Jogurt likidoa + Fruta (420Gr.+/-)	A Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta		
JANTOKI	JANTOKI	JANTOKI		
M Sagar errea + Fruitu lehor.50Gr	M Madari irabiatu naturala + Chia	M Gazta freskoa + Menbrillo		
C Itsas oilarra + Alkatxofak	C Solomo zinta + Piperrak	C Muskuiluak erremolatxa saltzan		
Ura	Ura	Ura		
23	24	25	26	27
D Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaiazpikoa	D Esnea edo landare edaria+ Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	D Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea
A Fruta irabiatua + Fruitu. lehor. 50Gr.	A 3 Zereal barra + Zukua	A Azenarioa + Hummus	A 3 Gelatina + Zereal makiltxoak (100/110Gr.)	A Jogurt likidoa+ Fruta (420Gr.+/-)
JANTOKI	JANTOKI	JANTOKI	JANTOKI	JANTOKI
M Sagar irabiatu naturala + Chia	M Indiolar fianbre ogitarteko integrala	M Fruta broxeta + Mozzarella	M *4 Marrubi-biribilki	M Sagar berezia
C Antxoak papillote eran + Barazkiak	C Atun eta kalabazin tortilla	C Arroza tallarinak barazkiekin	C Mihi-arraina + Tomate entsalada	C Oilasko broxeta + Guakamolea
Ura	Ura	ura	Ura	Ura
30	31			
ASTE SANTUA				

FRUTA: Marrubia, Laranja, Pomelo, Arabisagar, Sagarra, Madaria.

BARAZKIAK: Zainzuria, Alkatxofak, Ilarrak, Babak, Uraza, Espinakak, Zerbak, Errefautxoak.

ARRAINA: Itsas oilarra, Mihi-arraina, Bakailao, Legatza, Bisigu, Antxoak,

UR eskakizuna 2L.

Arreta berezia jarduera fisikoko aldietan.

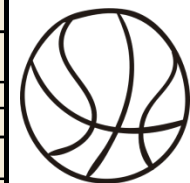
*REKIN MARKATUTA errezeta erantsita

NutriSkola



Martxo 2026

Martxo	2026	Astelehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
		2		3		4		5		6	
		D	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	D	Esnea edo land. edaria + Zerealak + Fruta (Azukrarik gabe)	D	Esnea edo land. edar.+ Ogi Intgr. + Aguakatea + York urdaiazpikoa
		A	4 Zereak barra + Zukua	A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A	4 Galleta Intgr.+ Zukua edo landare edaria	A	Jogurt likidoa + Fruta (480Gr.+/-)	A	Fruta irabiatua + Fruitu lehor.60Gr.
		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
		M	*4 Marrubi-biribilki	M	Banana irabiatu naturala + Chia	M	2 Sagar errea + Fruitu. Lehor 60Gr	M	Gazta freskoa + Menbrillo	M	Batata errea + Fruitu lehor. 60Gr.
		C	Saxoniako txuleta + Ilarrak	C	Txahal hanburgesa + Entsalada	C	Noodles zopa oilasko eta barazkiekin	C	Arrain, ganba broxeta + Barazkiak	C	Txahal hanburgesa + Entsalada
		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
		9		10		11		12		13	
		D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	D	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D	Esnea edo land. E.+ Fruta + Zerealak (Azukererik gabe))	D	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaiazpikoa
A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A	4 Zereal barra + Zukua	A	4 Gelatina + Zereal makiltxoak (120/130Gr.)	A	4 Zereak barra + Zukua	A	Fruta irabiatua + Fruitu. lehor. 60Gr.		
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI			
M	Marrubi irabiatu naturala + Chia	M	2 Sagar berezia	M	Fruta broxeta + Mozzarella	M	4 Pankake Intgr. + Fruta	M	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta		
C	Brokoli eta patata pasteltxo	C	Piperrak labean arrozez beteta	C	Hiru gutuziako kuskusa	C	Indiolar txuleta + Zainzuriak	C	Pizza Intgr mixta		
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura			
16		17		18		19		20			
D	Esnea edo land. edaria + Zerealak + Fruta (azukrerik gabe)	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	D	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	JAIA		JAIA			
A	*4 Marrubi-biribilki	A	Jogurt likidoa + Fruta (480Gr.+/-)	A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta						
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI							
M	2 Sagar errea + Fruitu lehor.60Gr	M	Madari irabiatu naturala + Chia	M	Gazta freskoa + Menbrillo						
C	Itsas oilarra + Alkatxofak	C	Solomo zinta + Piperrak	C	Muskuiluak erremolatxa saltzan						
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura			
23		24		25		26		27			
D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaizpikoa	D	Esnea edo landare edaria+ Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	D	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	D	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea		
A	Fruta irabiatua + Fruitu. lehor. 60Gr.	A	4 Zereal barra + Zukua	A	Azenarioa + Hummus	A	4 Gelatina + Zereal makiltxoak (120/130Gr.)	A	Jogurt likidoa+ Fruta (480Gr.+/-)		
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI			
M	Sagar irabiatu naturala + Chia	M	Indiolar fianbre ogitarteko integrala	M	Fruta broxeta + Mozzarella	M	*4 Marrubi-biribilki	M	2 Sagar berezia		
C	Antxoak papillote eran + Barazkiak	C	Atun eta kalabazin tortilla	C	Arroza tallarinak barazkiekin	C	Mihi-arraina + Tomate entsalada	C	Oilasko broxeta + Guakamolea		
Ura		Ura		ura		Ura		Ura			
30		31									
ASTE SANTUA											



FRUTA: Marrubia, Laranja, Pomelo, Arabisagar, Sagarra, Madaria.

BARAZKIAK: Zainzuria, Alkatxofak, Ilarrak, Babak, Uraza, Espinakak, Zerbak, Errefautxoak.

ARRAINA: Itsas oilarra, Mihi-arraina, Bakailao, Legatza, Bisigu, Antxoak,

UR eskakizuna 2,5L.

Arreta berezia jarduera fisikoko aldietan.

*REKIN MARKATUTA errezeta erantsita

NutriSkola