

Enaina 2026	Astlehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo landare edaria+ Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Tortilla frantsesa	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	
H	*Azenabolakokoak	H Fruta irabiatua + Frut. Lehor. 25Gr.	H 1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	H Jogurt likidoa + Fruta (240Gr.+/-)	H 1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	H 1 Zereal barra + Zukua	H 1 Gelatina + Zereak makiltxoak (80/90Gr.)	H 2 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	H 2 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	H 2 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Gazta + Menbrillo + Frut. lehor.25Gr	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A 2 Marrubi biribilkiak	A 1 Sagar berezia	A Hazi crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A *Azenabolakokoak	A Ogitarteko Intgr. + indiolar fianbrea	A Ogitarteko Intgr. + indiolar fianbrea	A Ogitarteko Intgr. + indiolar fianbrea	
A	Arroz tallarinak barazki eta oilaskoarekin	A Muskui luak erremolatxa saltsan	A Saxoniako txuleta + Barazkiak	A Tximista urdinak (Antxoak)	A Hegaluze plantxan + barazkiak	A Berdel papillote eran + barazkiak	A Lekale pasta marinera eran	A Pizza Intgr. Mixta	A Pizza Intgr. Mixta	A Pizza Intgr. Mixta	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
8		9		10		11		12		13	
G	Esnea edo lan. ed. +Fruta +Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Ahuakatea + York urdaiazpikoa	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Ahuakatea + York urdaiazpikoa	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Ahuakatea + York urdaiazpikoa	
H	Fruta irabiatua + Frut. lehor.25Gr.	H Jogur likidoa + Fruta (240Gr.+/-)	H 1 Zereal barra + Zukua	H 1 Gelatina + Zereak makiltxoak (80/90Gr.)	H Fruta irabiatua + Frut. lehor.25Gr.	H 1 Zereak barra + Zukua	H 1 Gelatina + Zereak makiltxoak (80/90Gr.)	H 2 Marrubi biribilkiak	H 2 Marrubi biribilkiak	H 2 Marrubi biribilkiak	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	1 Sagar berezia	A Fruitu gorri irabiatu naturala + Chia	A Hazi crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A *Azenabolakokoak	A 1 Sagar berezia	A Fruta broxeta gaztarekin	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A 1 Pankake Intgr. + Fruta	A 1 Pankake Intgr. + Fruta	A 1 Pankake Intgr. + Fruta	
A	Hegaluze plantxan + barazkiak	A Indiolar broxeta barazkiekin	A Berdel papillote eran + barazkiak	A Lekale pasta marinera eran	A Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A Indiolar paparra + Entsalada	A Hiru gutziako arroza	A Hiru gutziako arroza	A Hiru gutziako arroza	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
15		16		17		18		19		20	
G	Esnea edo lan.ed.+ Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaiazpikoa	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo lan.ed.+ Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	
H	Fruta irabiatua + Frut. lehor.25Gr.	H 1 Zereak barra + Zukua	H Jogurt likidoa + Fruta (240Gr.+/-)	H 1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	H Fruta irabiatua + Frut. lehor.25Gr.	H 1 Zereak barra + Zukua	H 1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	H 2 Marrubi biribilkiak	H 2 Marrubi biribilkiak	H 2 Marrubi biribilkiak	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Melokotoi irabiatu naturala + Chia	A 1 Sagar berezia	A Fruta broxeta gaztarekin	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A Melokotoi irabiatu naturala + Chia	A 1 Sagar berezia	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A 1 Pankake Intgr. + Fruta	A 1 Pankake Intgr. + Fruta	A 1 Pankake Intgr. + Fruta	
A	Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A Brokoli eta patata pasteltxo	A Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A Indiolar paparra + Entsalada	A Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A Brokoli eta patata pasteltxo	A Indiolar paparra + Entsalada	A Hiru gutziako arroza	A Hiru gutziako arroza	A Hiru gutziako arroza	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
OPORRAK											

FRUTA: Fruitu gorriak, albortxiko, melokotoia, nektarinak, aranak, meloia, angurria
BARAZKIAK: Lekak, kalabazina, ilarrak, babak, uraza, pepino, azenarioa, , erremolatxa
ARRAINA: Hegaluze, antxoak, sardina, berdela, txitxarro, lupia, legatza, erreboiloa

UR eskakizuna 1,6l.
 Arreta berezia jardura fisikoko aldietan.
 *REKIN MARKATUTA errezeta erantsita

Enaina 2026	Astlehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo landare edaria+ Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Tortilla frantsesa	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G Esnea edo lan. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	
H	*Azenabolakokoak	H Fruta irabiatua + Frut. Lehor. 30Gr.	H 1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	H Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H 1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	H 1 Zereal barra + Zukua	H 1 Gelatina + Zereak makiltxoak (80/90Gr.)	H 2 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	H 2 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	H 2 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Gazta + Menbrillo + Frut. lehor.30Gr	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A 2 Marrubi biribilkiak	A 1 Sagar berezia	A Hazi crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A *Azenabolakokoak	A Ogitarteko Intgr. + indiolar fianbrea	A Ogitarteko Intgr. + indiolar fianbrea	A Ogitarteko Intgr. + indiolar fianbrea	
A	Arroz tallarinak barazki eta oilaskoarekin	A Muskui luak erremolatxa saltsan	A Saxoniako txuleta + Barazkiak	A Tximista urdinak (Antxoak)	A Hegaluze plantxan + barazkiak	A Berdel papillote eran + barazkiak	A Lekale pasta marinera eran	A Pizza Intgr. Mixta	A Pizza Intgr. Mixta	A Pizza Intgr. Mixta	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
8		9		10		11		12		13	
G	Esnea edo lan. ed. +Fruta +Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Ahuakatea + York urdaiazpikoa	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Ahuakatea + York urdaiazpikoa	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Ahuakatea + York urdaiazpikoa	
H	Fruta irabiatua + Frut. lehor.30Gr.	H Jogur likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H 1 Zereal barra + Zukua	H 1 Gelatina + Zereak makiltxoak (80/90Gr.)	H Fruta irabiatua + Frut. lehor.30Gr.	H 1 Zereak barra + Zukua	H 1 Gelatina + Zereak makiltxoak (80/90Gr.)	H 2 Marrubi biribilkiak	H 2 Marrubi biribilkiak	H 2 Marrubi biribilkiak	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	1 Sagar berezia	A Fruitu gorri irabiatu naturala + Chia	A Hazi crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A *Azenabolakokoak	A 1 Sagar berezia	A Fruta broxeta gaztarekin	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A 1 Pankake Intgr. + Fruta	A 1 Pankake Intgr. + Fruta	A 1 Pankake Intgr. + Fruta	
A	Hegaluze plantxan + barazkiak	A Indiolar broxeta barazkiekin	A Berdel papillote eran + barazkiak	A Lekale pasta marinera eran	A Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A Indiolar paparra + Entsalada	A Hiru gutziako arroza	A Hiru gutziako arroza	A Hiru gutziako arroza	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
15		16		17		18		19		20	
G	Esnea edo lan.ed.+ Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaiazpikoa	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo lan.ed.+ Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	
H	Fruta irabiatua + Frut. lehor.30Gr.	H 1 Zereak barra + Zukua	H Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H 1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	H Fruta irabiatua + Frut. lehor.30Gr.	H 1 Zereak barra + Zukua	H 1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	H 2 Marrubi biribilkiak	H 2 Marrubi biribilkiak	H 2 Marrubi biribilkiak	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Melokotoi irabiatu naturala + Chia	A 1 Sagar berezia	A Fruta broxeta gaztarekin	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A Melokotoi irabiatu naturala + Chia	A 1 Sagar berezia	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A 1 Pankake Intgr. + Fruta	A 1 Pankake Intgr. + Fruta	A 1 Pankake Intgr. + Fruta	
A	Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A Brokoli eta patata pasteltxoak	A Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A Indiolar paparra + Entsalada	A Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A Brokoli eta patata pasteltxoak	A Indiolar paparra + Entsalada	A Hiru gutziako arroza	A Hiru gutziako arroza	A Hiru gutziako arroza	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
OPORRAK											

FRUTA: Fruitu gorriak, albertxiko, melokotoia, nektarinak, aranak, meloia, angurria
BARAZKIAK: Lekak, kalabazina, ilarrak, babak, uraza, pepino, azenarioa, , erremolatxa
ARRAINA: Hegaluze, antxoak, sardina, berdela, txitxarro, lupia, legatza, erreboiloa

UR eskakizuna 1,8l.
 Arreta berezia jarduera fisikoko aldietan.
***REKIN MARKATUTA** errezeta erantsita

Enaina 2026	Astlehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo landare edaria+ Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Tortilla frantsesa	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	
H	*Azenabolakokoak	H Fruta irabiatua + Frut. Lehor. 40Gr.	H 2 Gelatina + Zereal makiltxoak (90/100Gr.)	H Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H 2 Gelatina + Zereal makiltxoak (90/100Gr.)	H 2 Zereal barra + Zukua	H 2 Gelatina + Zereal makiltxoak (90/100Gr.)	H 2 Gelatina + Zereal makiltxoak (90/100Gr.)	H 3 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	H 3 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Gazta + Menbrillo + Frut. lehor.40Gr	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A 3 Marrubi biribilkiak	A Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A Fruta broxeta gaztarekin	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A 3 Marrubi biribilkiak	A Sagar berezia	A Sagar berezia	
A	Arroz tallarinak barazki eta oilaskoarekin	A Muskui luak erremolatxa saltsan	A Saxoniako txuleta + Barazkiak	A Tximista urdinak (Antxoak)	A Berdel papillote eran + barazkiak	A Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A Muskui luak erremolatxa saltsan	A Tximista urdinak (Antxoak)	A Pasta (lazoak) barazkiekin	A Pasta (lazoak) barazkiekin	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
8		9		10		11		12		13	
G	Esnea edo lan. ed. +Fruta +Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	
H	Fruta irabiatua + Frut. lehor.40Gr.	H Jogur likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H 2 Zereal barra + Zukua	H 2 Gelatina + Zereal makiltxoak (90/100Gr.)	H 2 Zereal barra + Zukua	H Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H 2 Zereal barra + Zukua	H 2 Gelatina + Zereal makiltxoak (90/100Gr.)	H 3 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	H 3 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Sagar berezia	A Fruitu gorri irabiatu naturala + Chia	A Hazi crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A *Azenabolakokoak	A Hazi crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A Sagar berezia	A *Azenabolakokoak	A *Azenabolakokoak	A Ogitarteko Intgr. + indiolar fianbrea	A Ogitarteko Intgr. + indiolar fianbrea	
A	Hegaluze plantxan + barazkiak	A Indiolar broxeta barazkiekin	A Berdel papillote eran + barazkiak	A Lekale pasta marinera eran	A Berdel papillote eran + barazkiak	A Brokoli eta patata pasteltxoak	A Lekale pasta marinera eran	A Lekale pasta marinera eran	A Pizza Intgr. Mixta	A Pizza Intgr. Mixta	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
15		16		17		18		19		20	
G	Esnea edo lan.ed.+ Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaiazpikoa	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo lan.ed.+ Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaiazpikoa	G Esnea edo lan.ed.+ Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	
H	Fruta irabiatua + Frut. lehor.40Gr.	H 2 Zereak barra + Zukua	H Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H 2 Gelatina + Zereal makiltxoak (90/100Gr.)	H Fruta irabiatua + Frut. lehor.40Gr.	H 2 Zereak barra + Zukua	H Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H 2 Gelatina + Zereal makiltxoak (90/100Gr.)	H 3 Marrubi biribilkiak	H 3 Marrubi biribilkiak	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Melokotoi irabiatu naturala + Chia	A Sagar berezia	A Fruta broxeta gaztarekin	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A Melokotoi irabiatu naturala + Chia	A Sagar berezia	A Fruta broxeta gaztarekin	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A 2 Pankake Intgr. + Fruta	A 2 Pankake Intgr. + Fruta	
A	Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A Brokoli eta patata pasteltxoak	A Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A Indiolar paparra + Entsalada	A Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A Brokoli eta patata pasteltxoak	A Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A Indiolar paparra + Entsalada	A Hiru gutziako arroza	A Hiru gutziako arroza	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
OPORRAK											

FRUTA: Fruitu gorriak, albertxiko, melokotoia, nektarinak, aranak, meloia, angurria
BARAZKIAK: Lekak, kalabazina, ilarrak, babak, uraza, pepino, azenarioa, , erremolatxa
ARRAINA: Hegaluze, antxoak, sardina, berdela, txitxarro, lupia, legatza, erreboiloa

UR eskakizuna 1,9l.
 Arreta berezia jarduera fisikoko aldietan.
 *REKIN MARKATUTA errezeta erantsita

Enaina 2026	Astlehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo landare edaria+ Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Tortilla frantsesa	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G Esnea edo lan. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	
H	*Azenabolakokoak	H Fruta irabiatua + Frut. Lehor. 50Gr.	H 3 Gelatina + Zereal makiltxoak (100/110Gr.)	H Jogurt likidoa + Fruta (420Gr.+/-)	H 3 Gelatina + Zereal makiltxoak (100/110Gr.)	H 3 Zereal barra + Zukua	H 3 Gelatina + Zereal makiltxoak (100/110Gr.)	H 3 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	H 3 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	H 3 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Gazta + Menbrillo + Frut. lehor.50Gr	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A 4 Marrubi biribilkiak	A Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A Fruta broxeta gaztarekin	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A Sagar berezia	A Sagar berezia	A Sagar berezia	
A	Arroz tallarinak barazki eta oilaskoarekin	A Muskui luak erremolatxa saltsan	A Saxoniako txuleta + Barazkiak	A Tximista urdinak (Antxoak)	A Berdel papillote eran + barazkiak	A Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A Muskui luak erremolatxa saltsan	A Pasta (lazoak) barazkiekin	A Pasta (lazoak) barazkiekin	A Pasta (lazoak) barazkiekin	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
8		9		10		11		12		13	
G	G Esnea edo lan. ed. +Fruta +Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	
H	H Fruta irabiatua + Frut. lehor.50Gr.	H Jogur likidoa + Fruta (420Gr.+/-)	H 3 Zereal barra + Zukua	H 3 Gelatina + Zereal makiltxoak (100/110Gr.)	H 3 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	H 3 Zereal barra + Zukua	H 3 Gelatina + Zereal makiltxoak (100/110Gr.)	H 3 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	H 3 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	H 3 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Sagar berezia	A Fruitu gorri irabiatu naturala + Chia	A Hazi crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A *Azenabolakokoak	A Ogitarteko Intgr. + indiolar fianbrea	A Sagar berezia	A *Azenabolakokoak	A Ogitarteko Intgr. + indiolar fianbrea	A Ogitarteko Intgr. + indiolar fianbrea	A Ogitarteko Intgr. + indiolar fianbrea	
A	Hegaluze plantxan + barazkiak	A Indiolar broxeta barazkiekin	A Berdel papillote eran + barazkiak	A Lekale pasta marinera eran	A Pizza Intgr. Mixta	A Melokotoi irabiatu naturala + Chia	A Lekale pasta marinera eran	A Pizza Intgr. Mixta	A Pizza Intgr. Mixta	A Pizza Intgr. Mixta	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
15		16		17		18		19		20	
G	G Esnea edo lan.ed.+ Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaiazpikoa	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	G Esnea edo lan.ed.+ Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	
H	H Fruta irabiatua + Frut. lehor.50Gr.	H 3 Zereak barra + Zukua	H Jogurt likidoa + Fruta (420Gr.+/-)	H 3 Gelatina + Zereal makiltxoak (100/110Gr.)	H 4 Marrubi biribilkiak	H Fruta irabiatua + Frut. lehor.50Gr.	H 3 Gelatina + Zereal makiltxoak (100/110Gr.)	H 4 Marrubi biribilkiak	H 4 Marrubi biribilkiak	H 4 Marrubi biribilkiak	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Melokotoi irabiatu naturala + Chia	A Sagar berezia	A Fruta broxeta gaztarekin	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A 3 Pankake Intgr. + Fruta	A Melokotoi irabiatu naturala + Chia	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A 3 Pankake Intgr. + Fruta	A 3 Pankake Intgr. + Fruta	A 3 Pankake Intgr. + Fruta	
A	Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A Brokoli eta patata pasteltxoa	A Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A Indiolar paparra + Entsalada	A Hiru gutziako arroza	A Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A Indiolar paparra + Entsalada	A Hiru gutziako arroza	A Hiru gutziako arroza	A Hiru gutziako arroza	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
OPORRAK											

FRUTA: Fruitu gorriak, albertxiko, melokotoia, nektarinak, aranak, meloia, angurria
BARAZKIAK: Lekak, kalabazina, ilarrak, babak, uraza, pepino, azenarioa, , erremolatxa
ARRAINA: Hegaluze, antxoak, sardina, berdela, txitxarro, lupia, legatza, erreboiloa

UR eskakizuna 2L.
 Arreta berezia jarduera fisikoko aldietan.
***REKIN MARKATUTA** errezeta erantsita

Enaina 2026	Astlehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo landare edaria+ Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Tortilla frantsesa	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G Esnea edo lan. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Fruta	
H	*Azenabolakokoak	H Fruta irabiatua + Frut. Lehor. 60Gr.	H 4 Gelatina + Zereal makiltxoak (120/130Gr.)	H Jogurt likidoa + Fruta (480Gr.+/-)	H 4 Gelatina + Zereal makiltxoak (120/130Gr.)	H 4 Zereal barra + Zukua	H 4 Gelatina + Zereak makiltxoak (120/130Gr.)	H 4 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	H 4 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	H 4 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Gazta + Menbrillo + Frut. lehor.60Gr	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A 4 Marrubi biribilkiak	A Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A Fruta broxeta gaztarekin	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A 2 Sagar berezia	A Ogitarteko Intgr. + indiolar fianbrea	A 2 Sagar berezia	
A	Arroz tallarinak barazki eta oilaskoarekin	A Muskui luak erremolatxa saltsan	A Saxoniako txuleta + Barazkiak	A Tximista urdinak (Antxoak)	A Berdel papillote eran + barazkiak	A Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A Pasta (lazoak) barazkiekin	A Pizza Intgr. Mixta	A Pasta (lazoak) barazkiekin	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
8		9		10		11		12		13	
G	Esnea edo lan. ed. +Fruta +Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Ahuakatea + York urdaiazpikoa	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Ahuakatea + York urdaiazpikoa	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Ahuakatea + York urdaiazpikoa	
H	Fruta irabiatua + Frut. lehor.60Gr.	H Jogur likidoa + Fruta (480Gr.+/-)	H 4 Zereal barra + Zukua	H 4 Gelatina + Zereak makiltxoak (120/130Gr.)	H 4 Zereal barra + Zukua	H 4 Zereak barra + Zukua	H 4 Gelatina + Zereak makiltxoak (120/130Gr.)	H 4 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	H 4 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	H 4 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. Ed.	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	2 Sagar berezia	A Fruitu gorri irabiatu naturala + Chia	A Hazi crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A *Azenabolakokoak	A Hazi crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A Fruta broxeta gaztarekin	A *Azenabolakokoak	A Ogitarteko Intgr. + indiolar fianbrea	A Ogitarteko Intgr. + indiolar fianbrea	A Ogitarteko Intgr. + indiolar fianbrea	
A	Hegaluze plantxan + barazkiak	A Indiolar broxeta barazkiekin	A Berdel papillote eran + barazkiak	A Lekale pasta marinera eran	A Berdel papillote eran + barazkiak	A Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A Lekale pasta marinera eran	A Pizza Intgr. Mixta	A Pizza Intgr. Mixta	A Pizza Intgr. Mixta	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
15		16		17		18		19		20	
G	Esnea edo lan.ed.+ Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaiazpikoa	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo lan.ed.+ Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	G Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Indiolar fianbrea	
H	Fruta irabiatua + Frut. lehor.60Gr.	H 4 Zereak barra + Zukua	H Jogurt likidoa + Fruta (480Gr.+/-)	H 4 Gelatina + Zereal makiltxoak (120/130Gr.)	H Fruta irabiatua + Frut. lehor.60Gr.	H 4 Zereak barra + Zukua	H 4 Gelatina + Zereal makiltxoak (120/130Gr.)	H 4 Marrubi biribilkiak	H 4 Marrubi biribilkiak	H 4 Marrubi biribilkiak	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Melokotoi irabiatu naturala + Chia	A 2 Sagar berezia	A Fruta broxeta gaztarekin	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A Melokotoi irabiatu naturala + Chia	A 2 Sagar berezia	A Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A 4 Pankake Intgr. + Fruta	A 4 Pankake Intgr. + Fruta	A 4 Pankake Intgr. + Fruta	
A	Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A Brokoli eta patata pasteltxoak	A Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A Indiolar paparra + Entsalada	A Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A Brokoli eta patata pasteltxoak	A Indiolar paparra + Entsalada	A Hiru gutziako arroza	A Hiru gutziako arroza	A Hiru gutziako arroza	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
OPORRAK											

FRUTA: Fruitu gorriak, albertxiko, melokotoia, nektarinak, aranak, meloia, angurria
BARAZKIAK: Lekak, kalabazina, ilarrak, babak, uraza, pepino, azenarioa, , erremolatxa
ARRAINA: Hegaluze, antxoak, sardina, berdela, txitxarro, lupia, legatza, erreboiloa

UR eskakizuna 2,5l.
 Arreta berezia jardura fisikoko aldietan.
***REKIN MARKATUTA** errezeta erantsita