

Azaroa 2026	Astelehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
	2		3		4		5		6	
	G	Esnea edo landare E.+ Granola + Fruta	G	Esnea edo landare E.+ Ogi Intgr.+ Tomate + Indiolar fianbrea	G	Esnea edo landare E. + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare E.+Ogi Intgr.+ Tomate + Urdaizpikoa
	H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H	*Azenabolakokoak+Zukua edo landare E.	H	2 *Zereal barra + Zukua	H	*Hazi crackers kakahuete kremarekin + Fruta	H	2*Fruta barra + Zukua edo landare E.
	JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
	A	Batata errea + Frut. Lehorrak 40Gr.	A	*Sagar berezia	A	*Sagar konpota chia eta gazta- kremarekin	A	Gazta freskoa + Ezti + Frut. Lehorrak 40Gr.	A	*Irabiaki energetikoa
	A	Espinaka tortilla + Azenario eta erremolatxa birindu entsalada	A	*Muskuiluak erremolatxa saltsan	A	Arroza-fideoak perretxikoekin	A	Solomo zinta + Barazkiak	A	*Pizza Intgr. Mixta
	Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
	9		10		11		12		13	
	G	Esnea edo landare E.+Ogi Intgr.+ Aguakatea + York urdaizpikoa	G	Esnea edo landare E. + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare E.+ Granola + Fruta	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare E.+Ogi Intgr.+ Aguakatea + Indiolar fianbrea
	H	3*Galleta Intgr.+ Zukua edo landare E.	H	2Gelatina+*Zereal makilatxoak (90/100Gr.)	H	2 *Zereal barra + Zukua	H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H	Azenario makilatxoak + Hummus
	JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
	A	Era askotako fruta eta gazta	A	*Hazi crackers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Kaki irabiatu naturala + Chia	A	Sagar errea + Frut. Lehorrak 40Gr.	A	2 *Pankake Intgr. + Fruta
	A	Saxoniako txuleta + Barazkiak	A	Txahalki burgerra + Entsalada	A	Kinoa barazkiekin eta indioilarrarekin	A	Oilasko broxeta + Guakamole	A	*Tomateak labean arrozez beteta
	Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
	16		17		18		19		20	
	G	Esnea edo landare E.+Ogi Intgr.+ Tomate + Tortilla	G	Esnea edo landare E.+Ogi Intgr.+ Aguakatea + Indiolar fianbrea	G	Esnea edo landare E. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare E. +Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)
	H	Fruta irabiatua + Frut Lehorrak. 40Gr.	H	2 *Zereal barra + Zukua	H	3*Galleta Intgr.+ Zukua edo landare E.	H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H	2*Fruta barra + Zukua edo landare E.
	JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
	A	*Sagar berezia	A	Madari errea + Frut. Lehorrak 40Gr.	A	*Irabiaki energetikoa	A	Zukua + Urdaizpikoa ogitartekoa Intgr.	A	*Hazi crackers kakahuete kremarekin + Fruta
	A	Arraina plntx.+ Barazkiak	A	*Lekale pasta marinerala	A	Arraina papillote eran + Barazkiak	A	*Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A	Arraina burgerra + Entsalada
	Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
	23		24		25		26		27	
	G	Esnea edo landare E.+Ogi Intgr.+ Tomate + Urdaizpikoa	G	Esnea edo landare E.+ Granola + Fruta	G	Esnea edo landare E. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare E.+Ogi Intgr.+ Tomate + York urdaizpikoa	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)
	H	2Gelatina + *Zereal makilatxoak(90/100Gr.)	H	3*Galleta Intgr.+ Zukua edo landare E.	H	Fruta irabiatua + Frut. Lehorrak 40Gr.	H	2 *Zereal barra + Zukua	H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)
	JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
	A	Kiwi irabiatu naturala + Chia	A	Zukua+York Urdaizpikoa Ogitarkekoa Intgr.	A	2 *Pankake Intgr. + Fruta	A	Sagar errea + Frut. Lehorrak 40Gr.	A	*Sagar berezia
	A	Haragi mixta broxeta+ Hummus	A	Kalabaza krema labean egindako pikatosteekin + Egosi eta zatitutako arrautza	A	Arraina labean + Barazkiak	A	Indioilar txuleta + Barazkiak plantxan	A	Hiru gutuziako arroza
	Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
	30									
	G	Esnea edo landare E.+ Granola + Fruta								
	H	2*Fruta barra + Zukua edo landare E.								
	JANTOKI									
	A	Batata errea + Frut. Lehorrak 40Gr.								
	A	*Brokoli eta patata pasteltxoa								
	Ura									

FRUTA: Mandarina/ Laranja/Txirimoia/ Kiwi/ Sagarra/ Granada/ Madaria/ Kaki/ Ahuakate/ Banana.

BARAZKIAK: Espinakak/ Zerbak/ Urzak/ Porrual/ Aza/ Azenarioa/ Erremolatxa/ Azalorea/ Brokolia/ Bruselazko azak/ Kalabaza/ Boniatoa/ Barrengorria/ Piperra.

ARRAINA: Legatza/ Lupia/ Dorada/ Makailao/ Izokina/ Berdela/ Atuntxikia/ Muskuiluak/ Txirlak.

UR eskakizuna 1,9 L.

Arreta berezia jarduera fisikoko aldietan

*-rekin eta letra lodiz markatuta errezeta erantsitua

NutriSkola