

## Derrigorrez jan beharrekoak

### BARAZKIAK ETA FRUTA

EGUNERO, FRUTA ETA BARAZKI FRESKOAK.  
HORIEN % 45 SASOIKOAK, HOBE.  
HELBURUA: PRODUKTU FRESKOAK ETA GERTUKOAK  
KONTSUMITZEA.

### LEKALEAK

ASTEAN 1-2 EGUNETAN. LEHEN  
PLATER EDO BIGARRENAREN  
OSAGARRI.  
HORTAZ, LAU ALDIZ ASTEAN.

### ARRAINA

ASTEAN 1-3 EGUNETAN. ARRAIN URDINA  
ETA ZURIA TARTEKATUTA.  
KRUSTAZEOAK ETA MOLUSKUAK ERE.

### HARAGIA

ASTEAN 3 ALDIZ, GEHIENEZ.  
HARAGI GORRIA, ASTEAN BEHIN.  
HARAGI PROZESATUA,  
HILABETEAN BITAN.

### ARROZA ETA PASTA INTEGRALA

HILABETEAN  
4 ALDIZ  
GUTXIENEZ.

### OGI INTEGRALA

ASTEAN  
BIRRITAN

### ARRAUTZAK

ASTEAN 1-2  
EGUNETAN

### GAZTA FRESKOA, MAMIA ETA JOGURTA

ASTEAN BEHIN



## Mugatua:



### FRIJITUAK

GEHIENEZ  
ASTEAN BEHIN



### AURREZ PRESTATUTAKO JAKIAK

GEHIENEZ  
HILEAN BEHIN



## Debekuak:

- FRUITU LEHORRAK 6 URTEZ AZPIKOENTZAT, ITOTZEKO ARRISKUAGATIK.
- 200 KILOKALORIA BAINO GEHIAGOKO AZUKREDUN EDARIAK.
- 15 MG/100 ML KAFEINA BAINO GEHIAGO DUTEN EDARIAK. DEBEKUA EZ ZAIE PERTSONA HELDUEI APLIKATUKO, IKASLEAK SARTU EZIN DIREN EREMUETAN.
- OPIL INDUSTRIALAK, ALEKO 5 GRAMO AZUKRE GEHIGARRI BAINO GEHIAGO BADITUZTE.



## MENU BEREZIAK:

- MENU ALERGENIKOA, ELIKAGAI ALERGIA EDO INTOLERANTZIA DUTEN IKASLEENTZAT, MEDIKUAREN EGIAZTAGIRIA AURRETIK ENTREGATUTA.
- MENU BARAZKIJALEA EDO TA EGOKITUA SINESMEN ERLIJIOSO EDO TA AUKERA ETIKOEI ERANTZUTEKO, GURASOEN ESKAERA BIDEZ.

Egileak: Ikastolako erizain eta nutrizionista, eta sukaldaria.

