

Jan tokikoa/

Nondik zer? ¿Qué y de dónde?

BARAZKIAK

Apioa, arbia, aza, azalorea, azenorioa, berakatza, borraja, brokulia, erremolatxa, kalabaza, kalabazina, kardoa, lekak/bainak, letxua, lonbarda, orburua, patata, perretxikoa, perrexila, porrua, tipula, txikoria, zerba, ziazerba...

Ekologikoa Busturialdea

KONTSERBAK

Gizaburuaga: Artoa, maionesa, menbrilloa, oilbak, piper gorria, piperrautsa eta tomate saltsa

Bertakoa Busturialdea

ARRAINA

Ondarroa: Garaiko arrain freskoa..

Freskoa Ondarroa

ZEREALAK

Ekologikoa Bizkaia

LEKALEAK

Ekologikoa Araba

FRUTA

Busturialdea :
Sagarra, madaria...
Kanariar irlak: Platanok
Baltentzia: Mandarinak
Gaztela: Meloiak

Ekologikoa Busturialdea

ARRAULTZA

Gizaburuaga: Arraultza kanperook

Ekologikoa Busturialdea

ESNEKIAK

Errigoitia: Gazta, gazta freskoa eta jogurta.

Ekologikoa Busturialdea

OILO OKELA

Zornotza: Oilosko bularkia, oilasko izterra eta indioilar bularkia.

Euskal Herria Bizkaia

BEHI OKELA

Busturia: Albondigak, hanburgesak, haragi gisatua eta txahal xerra

Busturialdea

TXERRI OKELA TXERRIKIAK

Busturia: Solomoa, txorizoa eta urdai egosia

Busturialdea

OKINDEGIA

Ajangizeko ogia

Busturialdea

ELIKAGAI BEREZIAK

Busturialdea

OLIBA OLIOA

Euskal Herria Nafarroa



2018-2019

Ikasturtea

Menuak

Menús

Menu guztiak nutrizionista batek diseinatu ditu elikaduraren inguruko instituzio eta hezkuntza departamentuaren gomendioak kontutan izanda.

Menuek umeen elikadura ohiturak kontuan hartzen dituzte

Todos los menús están diseñados por una nutricionista atendiendo las recomendaciones nutricionales y del departamento de educación.

Los menús tienen en cuenta los hábitos alimenticios de los niños y niñas

PRESTATZEKO ERAK:

- Labara
- Erromatar erara
- Saltsa berdea
- Limoiarekin
- etab

GUARNIZIOAK:

- Letxuga
- Patatak
- Maionesa
- Barazkiak
- etab

FORMAS DE PREPARACIÓN:

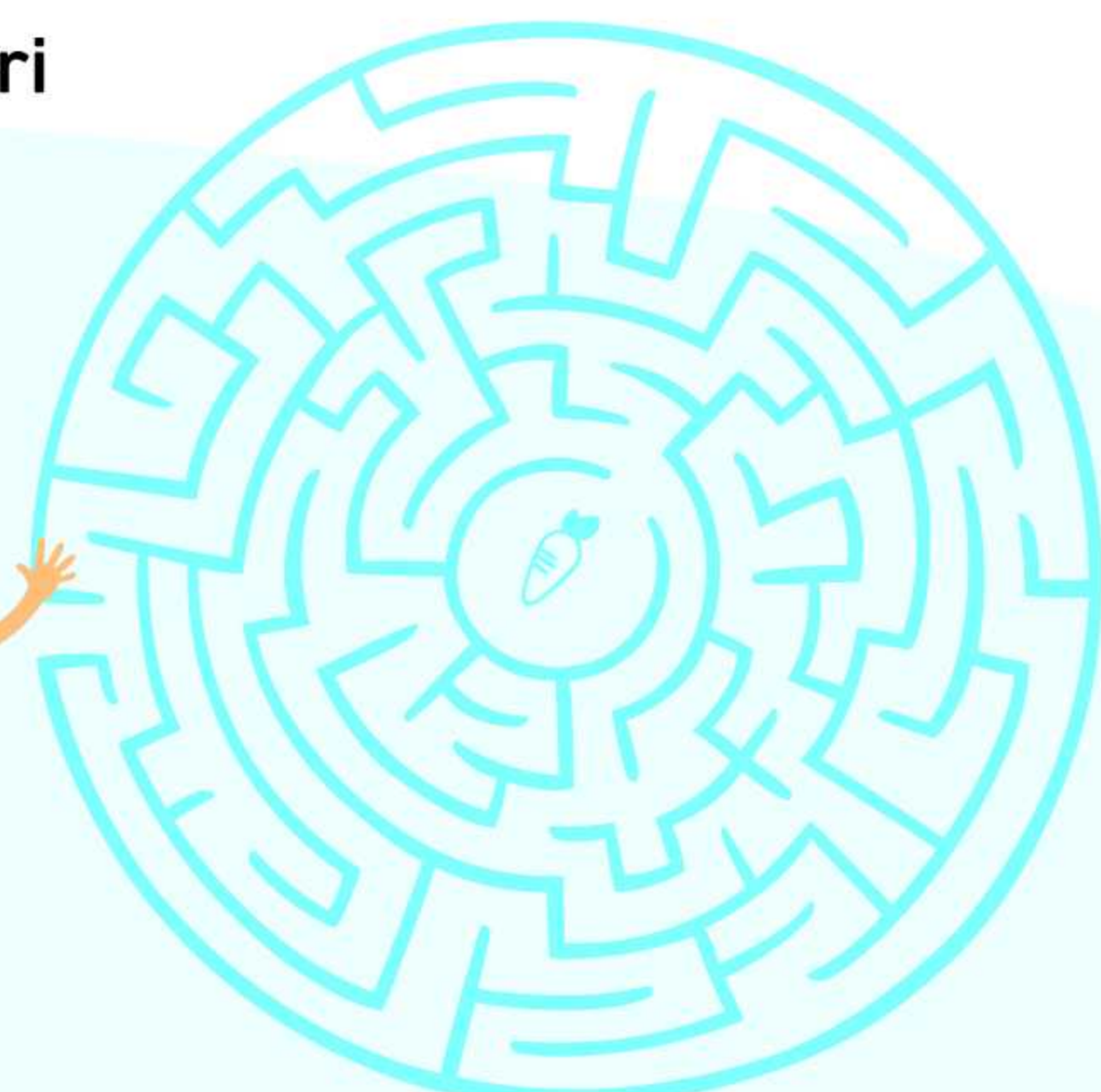
- Al horno
- A la romana
- En salsa verde
- Al limón
- etc

GUARNICIONES:

- Lechuga
- Patatas
- Mahonesa
- Verduras
- etc



Lagundu lagunari bidea aurkitzen



Emaitza



Alergia eta intolerantziak dituzten umeentzako menu bereziak.

Menús adecuados para los niños con alergias e intolerancias.

