Nere Sotil Buldain
N.º colegiada: NA00383
neresotil@gmail.com

Menua Gluten Gabe CPEIP Leitza Erleta Urria 2026

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 1º Txitxiro ekologikoak azenario eta ziazerbekin. 2º Platuxa freskoa plantxan **(arraina)** Horni: eskarola, tipula eta olibak. Jogurt nayurala azukre gabe **(laktosa)** Ogia gluten gabe* Kcal: 656,9 HC osoak: 59,8g Proteína: 14,6g Gantza :28,3g Zuntza: 11g AGM:11g AGS: 5g	2 1º Arroz integral ekologikoa tomate saltsa ekologikoarekin. 2º Oilasko izterra labean. Horni: letxuga, aza gorria eta azenarioa. Meloi ekologikoa. Ogia gluten gabe* Kcal: 646,2 HC osoak: 64,8g Proteína: 47,1g Gantza: 24,2g Zuntza: 6,5g AGM 10,5g: AGS:6g
5 1º Kalabazin krema ekologikoa (kalabazina, azenarioa eta baratxuria) 2º Izokin solomoa labean **(arraina)** Horni: eskarola, tipula eta olibak. Gala sagar ekologikoa Ogia gluten gabe* Kcal: 625,3 HC osoak: 57,6g Proteina: 38,5g Gantza: 14,7g Zuntza: 15,7g AGM:4,8g AGS:3g	6 1º Dilista ekologikoak barazkiekin (azenarioa eta tipula) 2º Artatxiki hanburguesak. Horni letxuga, azenarioa eta aza gorria. Meloi ekologikoa Ogia gluten gabe* Kcal: 721,2 HC osoak: 52,4g Proteína: 27,2g Gantza:43,8g Zuntza: 4,5 AGM: 5,5g AGS: 2g	7 1º Ensalada ekologiko nahasia (letxuga, tipula, azenarioa eta aguakatea) 2º Liba freskoa irinaztatua (gluten gabe) limoi zukuarekin **(arraina, arrautza)** Horni: patatak labean Jogurt naturala azukre gabe **(laktosa)** Ogia gluten gabe* Kcal: 676,3 HC osoak: 64,8g Proteína: 47,1g Gantza: 24,2g Zuntza: 5,5g AGM 9g: AGS:3,5g	8 1º Espageti integral ekologikoak (gluten gabe) azenario saltsarekin (azenarioa, tipula eta baratxuria) 2º Txerri solomoa plantxan Horni: eskarola, tipula eta azenarioa. Golden sagar ekologikoa Ogia gluten gabe* Kcal: 646,2 HC osoak: 64,8g Proteína: 47,1g Gantza: 24,2g Zuntza: 6,5g AGM:7g AGS: 4g	9 1º Babarrun zuri ekologikoa barazkiekin (patata eta tipula) 2º Kinoa kroketak. Horni: letxuga, azenarioa eta aza gorria. Angurri ekologikoa Ogia gluten gabe* Kcal: 687,8 HC osoak: 85,9g Proteína: 33,8g Gantza:17,7g Zuntza: 15,8g AGM:6g AGS:2,5g

Nere Sotil Buldain
N.º colegiada: NA00383
neresotil@gmail.com

Menua Gluten Gabe CPEIP Leitza Erleta Urria 2026

12	13 1º Baina ekologikoa patata eta baratxuriarekin. 2º Legatz freskoa labean **(arraina)** Horni: eskarola, tipula eta azenarioa.. Angurri ekologikoa Ogia gluten gabe* Kcal: 613,8 HC osoak: 73,8g Proteína: 41,9g Gantza: 10,5g Zuntza: 8,2 AGM:5,5g AGS:2,5g	14 1º Dilista makarroien entsalada ekologikoa letxuga, tomate eta azenarioarekin. 2º York eta gazta tortila **(laktosa eta arrautza)** Horni: txampiñoi, tipul eta baratxuri nahasia. Meloi ekologikoa Ogia gluten gabe* Kcal: 720,9 HC osoak: 39,8g Proteína: 38,8g Gantza: 46,1g Zuntza: 16,4g AGM:6g AGS: 5,5g	15 1º Porru krema ekologikoa (porrua, azenarioa eta baratxuria). 2º Oliasko bularra pantxan. Horni: letxuga, tipul eta aguakate entsalada. Angurri ekologikoa Ogia gluten gabe* Kcal: 625,3 HC osoak: 57,6g Proteína: 38,5g Gantza: 14,7g Zuntza: 15,7g AGM:8g AGS:2,5g	16 1º Azalore ekologikoa baporean baratxuriarekin. 2º Lupia labean **(arraina)** Horni: patatak labean Jogurt naturala azukre gabe **(laktosa)** Ogia gluten gabe* Kcal: 557,1 HC osoak: 24,5g Proteína: 49,8g Gantza: 27,9g Zuntza: 4,7g AGM: 5g AGS:3g
19 1º Arroz integral ekologikoa tomate saltsarekin. 2º Arrautz eta ganba nahasia **(arrautza/itsaskia)** Horni: letxuga, aza gorri eta azenario entsalada. Golden sagar ekologikoa Ogia gluten gabe* Kcal: 646,2 HC osoak: 64,8g Proteína: 47,1g Gantza: 24,2g Zuntza: 6,5g AGM: 6,5g AGS:3g	20 1º Kalabaza krema ekologikoa (kalabaza, tipula eta patata ekologikoa) 2º Txekor hanburgesa labean. Horni: letxuga, azenario eta oliba entsalada. Angurri ekologikoa Ogia gluten gabe* Kcal: 775,2 HC osoak: 81,4g Proteína: 22,6g Gantza:31,3g Zuntza: 18,7g AGM 7g: AGS:5g	21 1º Txitxirio ekologikoak azenario eta ziazerbekin. 2º Platuxa labean **(arraina)** Horni: patatak labean Meloi ekologikoa Ogia gluten gabe* Kcal: 656,9 HC osoak 59,8g Proteína: 14,6g Gantza:28,3g Zuntza: 11g AGM:6g AGS: 2,5g	22 1º Brokoli ekologikoa hegosita baratxuriarekin 2º Untxia labean Horni: letxuga, baratxuri eta azenario entsalada Jogurt naturala azukre gabe **(laktosa)** Ogia gluten gabe* Kcal: 625,3 HC osoak: 57,6g Proteina: 38,5g Gantza: 14,7g Zuntza: 15,7g AGM: 6g AGS: 3,5g	23 1º Babarrun gorri ekologikoa barazkiekin (patata eta tipula) 2º Artatxiki kroketak Horni: letxuga, azenario eta aza gorri entsalada Gala sagar ekologiko Ogia gluten gabe* Kcal: 687,8 HC osoak: 85,9g Proteína: 33,8g Gantza:17,7g Zuntza: 15,8g AGM:6g AGS:2,5g

Nere Sotil Buldain
N.º colegiada: NA00383
neresotil@gmail.com

Menua Gluten Gabe CPEIP Leitza Erleta Urria 2026

26 1º Azenario krema ekologikoa (azenario, tipula eta patata) 2º Oilasko izterra labean Horni: letxuga, azenerio eta oliba entsalada Angurri ekologikoa Ogia gluten gabe* Kcal: 775,2 HC osoak: 81,4g Proteína: 22,6g Gantza:31,3g Zuntza: 18,7g AGM:7g AGS:4,5g	27 1º Dilista ekologikoak barazkiekin(azenario eta tipula) 2º Bakailoa baporean **(arraina)** Horni: eskarola, aguakate eta aza gorri entsalada. Jogurt naturala azukre gabe **(laktosa)** Ogia gluten gabe* Kcal: 721,2 HC osoak 52,4g Proteína: 27,2g Gantza:43,8g Zuntza: 4,5 AGM: 7g AGS:2,5g	28 1º Kalabazin eta barazki lasaina (azenerioa, baratxuria eta tipula) gazta xeheturarekin **(laktosa)** 2º Indioilar gisatua piper gorri eta berdearekin Horni: letxuga, oliba eta tipul entsalada Meloi ekologikoa Ogia gluten gabe* Kcal: 705 HC osoak: 70,8g Proteína: 34,6g Gantza:28,8g Zuntza: 12,1g AGM:8g AGS:5g	29 1º Babarrun zuri ekologikoa barazkiekin (patata eta tipula) 2º Liba labean **(arraina)** Horni: patatak labean Gala sagar ekologikoa Ogia gluten gabe* Kcal: 687,8 HC osoak: 85,9g Proteína: 33,8g Gantza:17,7g Zuntza: 15,8g AGM: 6g AGS: 2,5g	30 1º Makarroi integral ekologikoa (gluten gabe) tomate saltsarekin 2º Oilasko bularra plantxan baratxuriarekin Horni: eskarola, azenerio eta tipul entsalada Angurri ekologikoa Ogia gluten gabe* Kcal: 646,2 HC osoak: 64,8g Proteína: 47,1g Gantza:24,2g Zuntza: 6,5g AGM: 6,5g AGS:3g

Nere Sotil Buldain
N.° colegiada: NA00383
neresotil@gmail.com

Menua Gluten Gabe CPEIP Leitza Erleta Urria 2026

DATU BATZUK:

Eskolako jangelan zerbitzatzen diren kantitateak eta menu kalibrazioak 7-12 urtekoen haurrena da bataz beste.
Oliba olio birjin ekologikoa erabiliko da beti, bai gordinean baita janak prestatzeko.
Yodo dun gatza erabiliko da. Ez dira kontserbanteak erabiltzen.
Edaria ura izango da beti.
Gluten gabeko ogi ekologikoa izango da.
Osagaien bat aldatu daiteke eskaeraren arabera*

AFARIRAKO AHOLKUAK:

Lehen plater bezala beti barazkiak: entsalada, barazki krema, barazkiak labean, barazki salda…
Proteina: haragia, arraina, arrautza.
Gantza: oliba olio birgina, aguakatea, olibak…
Ogi integral ekologiko zati bat (aukeran).
Patata edo batata egosia/labean zenbait aldiz astean hornitzaile bezala.
Postrea: fruta eta jogurt naturala azukrerik gabe (aukeran).