

## mémo

Fruits et légumes :

au moins 5 fois par jour



Fruitu eta barazkiak:

gutxienez egunean 5 aldiz

Produits laitiers : 3 fois par jour



Esnekiak: egunean 3 aldiz

Viandes, volailles, poissons, œufs :

1 à 2 fois par jour



Haragiak, hegaztikia, arrainkia, arroltzeak:

egunean 1 edo 2 aldiz

Pain, céréales, pommes de terre,  
légumes secs, féculents :

à chaque repas selon l'appétit



Ogia, zerealak, lursagarrrak, lekadunak,  
fekuladunak:

qpairu orotan jateko gogoaren arabera

Boissons : de l'eau à volonté.

Limiter les boissons sucées



Edariak: ura, nahi bezainbat.

Edari azukratuak mugatu

Produits sucrés, pâtisseries, desserts :

limiter la consommation



Produktu azukrezatuak, pastizak, desertak:

kontsumoa mugatu

Matières grasses ajoutées :

limiter la consommation



Gantz erantsiak:

kontsumoa mugatu

Sel : limiter la consommation



Gatza: kontsumoa mugatu

Activité physique :

au moins 1/2heure de marche par jour














Kirol-aktibitatea:

Egunero gutxienez ordu erdiko ibilaldia

# MENUS 3ème PERIODE (du 06/01/25 au 21/02/2025)

	DU 06 AU 10 janvier 2025	DU 13 AU 17 janvier 2025	DU 20 AU 24 janvier 2025	DU 27 AU 31 janvier 2025
LUNDI	Concombres en vinaigrette Poisson meunière Haricots verts  Fromage	Betteraves bio  Brandade de morue Salade verte Yaourt aromatisé	Endives, noix et mimolette Boulettes végétariennes Piperade Fruit 	Salade verte et croutons Poulet rôti Purée Fruit
MARDI	Bouillon de vermicelle Saucisse de Toulouse  Lentilles paysannes Fruit 	Riz au thon Rôti de moutonnet Gratin d'épinard Fruit	Œufs mimosa Filet de Hoki Semoule aux raisins  Fromage blanc au miel	Lentilles en vinaigrette Rôti de veau Coquillettes  Crème vanille
JEUDI	Carottes râpées Omelette aux pommes de terre Yaourt bio à la vanille  	Salade de haricots verts Canette grillée Pennes Petit suisse	Pâté de campagne  Dinde à la moutarde Duo de courgettes Fromage 	Carottes râpées Lasagne végétarienne Salade verte Fromage 
VENDREDI	Pizza 4 fromages Normandin de veau Poêlée de légumes Gâteau des rois	Salade de billes de mozzarella Steak fromager Petits pois et carottes Fruit  	Soupe de légumes bio  Spaghettis Porc au curry  Pâtisserie	Bouillon de vermicelle Dos de cabillaud à la normande Mélange de légumes bio  Crêpe au sucre

	DU 03 AU 07 février 2025	DU 10 AU 14 février 2025	DU 17 AU 21 février 2025
LUNDI	Salade de maïs et feta Axa de veau Poivrons et riz Fruit 	Salade de tomates Poisson meunière citron Carottes vichy  Petit suisse	Salade de haricots verts Poisson pané au citron Riz bio  Yaourt aromatisé Biscuit
MARDI	Concombres mimosa Boulettes de soja  	Friand au fromage Bœuf bourguignon Pommes de terre Fruit 	Salade verte et emmental Escalope de dinde à la crème Gratin de brocoli Fruit 
JEUDI	Crème de potiron Fish Flan d'aubergine Dessert liégeois	Carottes râpées Filet de poulet sauce aux champignons Courgettes grillées Yaourt sucré	Chou-fleur vinaigrette Spaghettis à la ratatouille Fromage 
VENDREDI	Nem Emincé de porc laqué  Poêlée de nouilles asiatiques Rouelle de pommes en beignet	Bouillon de vermicelle Omelette au fromage Mélange de blé aux petits pois Gaufre chantilly 	Salade frisée surimi et poivrons Lomo  Lentilles paysannes Fruit



menu végétarien



produits biologiques





















produits de qualité et durables



présence de viande de porc

### 3. ALDIKO MENUAK (2025EKO URTARRILAREN 6tik OTSAILAREN 21era)

	2025EKO URTARRILAREN 6TIK 10ERA	2025EKO URTARRILAREN 13TIK 17RA	2025EKO URTARRILAREN 20ETIK 24RA	2025EKO URTARRILAREN 27TIK 31RA
ASTELEHENA	Luzokerra ozpin-oliotan Arraina « Meunière » eran Ilar lekak  Gasna	Erremolatxak ozpin-oliotan  Bakailao purea Entsala berdea Jogurt aromatizatua	Endibiai, intxaurrak eta mimolette gasna Bolatxo begetarianoak Piperrada Fruitua 	Entsalada berde ogi txigorkiekin  errea Purea Fruitua
ASTEARTEA	Bermizela salda Toulouseko lukainkak  Etxaldeko dilistak Fruitua 	Irrisa atunarekin Ahari errekia Ziazerba gratinatua Fruitua	Arroltze egosiak mimosa eran Hoki arrain xerra Semola mahaspasekin  Gasna xuria eztiarekin	Dilistak ozpin-oliotan Aratxe errekia Pasta maskorrak  Banillazko krema
OSTEGUNA	Pastanagre arraspatuak Lursagar arroltze moleta Banillazko jogurta Bio  	Ilar leka entsalada Ahateki errea Penne pastak Petit suisse jogurta	Etxeko pateia  Indioilokia mustardarekin Kuiatxo bi motatan Gasna 	Pastanagre arraspatuak Lasagna begetarianoak Entsalada berdea Gasna 
OSTIRALA	Pizza, lau gasnaduna Aratxe oplia kremarekin Baserriko barazkiak Errege bixkotxa	Mozzarella bolatxo entsalada Gasna opila Ilar biribilak pastanagreekin Fruitua  	Barazki zopa Bio  Espagetiak Zerriki curryarekin  Pastiza	Bermizela salda Bakailao freskoaren bizkarra kremarekin Barazki nahas-mahasa Bio  Matahamia azukrearekin

	2025EKO OTSAILAREN 3TIK 7RA	2025EKO OTSAILAREN 10ETIK 14RA	2025EKO OTSAILAREN 17TIK 21ERA
ASTELEHENA	Arto eta feta entsalada Aratxe axoa Biper-handiak eta irrisa Fruitua 	Tomate entsalada Arraina "Meunière" eran zitroinarekin Pastanagreak Vichy eran  Petit suisse jogurta	Ilar leka entsalada Arrain ogizatua zitroinarekin Irrisa bio  Jogurt aromatizatua Bixkotxa
ASTEARTEA	Luzokerra mimosa eran Soja bolatxak  Lursagarrak paristar eran eta ilar lekak Gasna 	Gasna hostorea Idiki saltsa Borgoinako eran Lursagarrak Fruitua 	Entsalada berdea gasnarekin Indioilo xafla kremarekin Brokoli gratinatua Fruitua 
OSTEGUNA	Kuia krema Fish Itsas udare esne-opila Krema Liejako eran	Pastanagre arraspatuak Oilasko xerra onddo saltsarekin Kuiatxo erretuak Jogurt azukratua	Azalorea ozpin-oliotan Espagetiak ratatouille saltsan Gasna 
OSTIRALA	Nem Zerriki lakatua xerra meheetan  Pasta asiarrak zartaginean erreak Sagar kauserak	Bermizela salda Gasna moleta Gari nahasia ilar biribilekin Olata chantilly kremarekin 	Txikoria, surimia eta biper-handia Solomoa  Etxaldeko dilistak Fruitua



menu begetarianoa



produktu biologikoak



kalitatezko produktuak eta iraunkorrak



Txerrikiaren presentzia