

RICARDO BAROJA ESKOLA PUBLIKOA
ETXEAN EGITEKO AFARIEN PROPOSAMENA 2019-2020 IKASTURTEA

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	ORTZEGUNA	ORTZIRALA
1.	Barazkiak (purean, plantxan, labean, egosiak, zopan,...) Arrautzak plantxan edo tortilla	Barazkiak salteatuak indioilar zatiekin	Fideo-zopa Arrautza betea atunarekin (edo tortilla)	Barazki-purea edo entsalada Arraina labean	Indioilar saltxitxak patata purea eta ilarbilekin
2.	Barazki-zopa Txanpiñoi-tortilla	Barazkiak (purean, plantxan, labean, egosiak, zopan,...) Oilasko hegalak labean	Azenario-krema Arraina labean	Barazki-purea edo entsalada Txapiroiak plantxan	Urdaiazpiko-tortilla ogi xerra baten gainean
3.	Atun-tortilla entsaladarekin	Barazkiak (purean, plantxan, labean, egosiak, zopan,...) Arrautza "puskatuak" urdaiazpikoarekin	Barazki-purea edo entsalada Tortilla frantsesa erara	Arraina labean barazki eta patata panaderarekin	Barazki zopa Urdaiazpiko egosia eta gazta rollitoak
4.	Entsalada mistoa eta xolomoa txanpiñoiekin	Arrautza egosia pisto eta arroz hornidurarekin	Barazki-purea edo entsalada Arraina arrautzeztatua	Berenjena (edo kalabazina) betea txanpiñoi, tomate eta haragi-xehatuarekin (gazta pixka batekin gratinatu)	Arraina labean barazki eta arrozaren hornidurarekin
5.	Kalabazina edo berenjena plantxan (edo bertze barazkia) Kalamar aroak plantxan	Entsalada (anana, gazta eta ahukatearekin) edo barazki-purea Oilaskoa plantxan	Barazki-purea edo entsalada Ganba eta txanpiñoi-tortilla	Lekak tipulakin Arraina labean	Etxean egindako pizza (urdaiazpiko eta gazta edo begetala)
6.	Patata-tortilla letxugarekin	Tomate entsalada, atuna, arrautza egosiekin eta makarroi integralekin	Izokia baporean edo labean arroz hornidurarekin	Fideo-zopa Urdaiazpiko tortilla	Entsalada mistoa Hamburguesa plantxan