



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



Egunean SEI eta ZORTZI edalontzi ur artean edan behar duzu (infusiotan, saldan, etab.)

BOST JATORDU EGITEA KOMENI DA.

ELIKADURAK ANITZA ETA ASKOTARIKOA IZAN BEHAR DU.

HOBETU ANTOLATU ZURE ELIKADURA



GOSARIA (8:30-9:00)

GOSARIA nahitaezkoa da. Askotarikoa izan behar du, gaueko elikagairik eza konpentsatzeko.

Agiri hauek behar ditu: FRUTA, ESNEKIA ETA ZEREALA.

1 ADIBIDEA: Fruta naturalen mazedonia, Infusioa, gazta freskoa ogiaz eta gurinaz.

ADIBIDE ABERASTUA: Fruten konpota pasekin, kafesnea eta ezia, ogia gurinarekin edo olioarekin.



GOIZ ERDIKOA (11:00)

ARRATSALDE ERDIKOA (17:30)

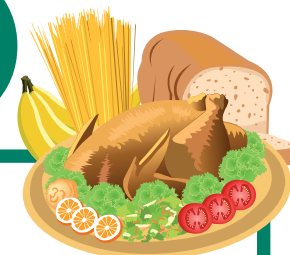
Neurriz txikiak izan behar dute.

Agiri hauek behar ditu: LIKIDOA (alkoholik ez) eta FRUTA edo ESNEKI piezaren bat.

1 ADIBIDEA: Infusioa, Jogurt katilu bat fruta natural zatiekin.

2 ADIBIDEA: Fruta-zukua, Ogia urdaiazpiko egosiarekin.

ADIBIDE ABERASTUA: Frutazko irabiakia almendra zehatu eta azukrearekin, infusioa, jogurta esne-hautsarekin.



BAZKARIA (14:00)

AFARIA (21:00)

BAZKARIA eta AFARIA nahitaezkoak dira. Egitura antzekoa izan arren, AFARIAk arinagoa izan behar du.

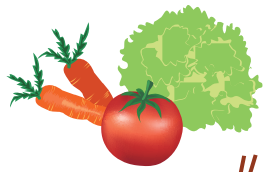
Agiri hauek behar ditu: OGIA eta POSTREA (FRUTA edo ESNEKIA).

1 ADIBIDEA: Berdura menestra urdaiazpikoarekin, txahalki erregosia patata egosiekin, laranja, ogia eta ura.

2 ADIBIDEA: Patata-purea, urdaiazpiko egosiaren tortilla, mamia azukrearekin, ogia eta ura.

ADIBIDE ABERASTUA: Azenario eta kuitatxo krema patata, esne-gaina, olioia eta arrautza egosiekin. Jogurta eztiarekin, ogia olioarekin eta ura.

Batzuetan bigarren afaria egitea komeni da oheratu aurretik.



BERDURAK ETA BARAZKIAK

Egunean BITAN, gordinik edo/ eta egosita.



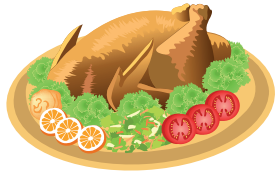
PASTA, ARROZA, PATATAK

Astean BITAN edo HIRUTAN, plater nagusi gisa edo/eta plater nagusia laguntzeko.



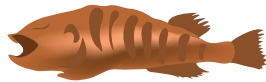
LEKALEAK

Astean BITAN edo HIRUTAN, osorik edo puretan, eta barazki, patata, arroz eta abarrez lagunduta.



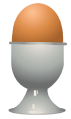
HARAGIA

Astean LAU edo BOST aldiz. Haragi zuriak, gantz gutxiakoak (oilaskoa, untxia, solomoa,...).



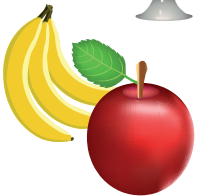
ARRAINA

Astean BOST edo SEI aldiz. Hezur gutxiakoak, zuriak eta urdinak (izokina, amuarraina, antxoak...).



ARRAUTZAK

Bi edo HIRU ale asteko, tortilla edo nahaskitan, egosita...



FRUTA

HIRU anoa eguneko. Hobe naturalak badira Egokiak dira frutak xehatuta, konpotan, labean (bere zukuaz).



ESNEKIAK

HIRU anoa eguneko.



EG.	GOSARIA	BAZKARIA	AFARIA
ASTELEH.	Sagar-konpota Kafesnea Gaileta arruntak gurinaz.	Makarroiak tomatearekin. Legatza labean, barazki-saltsarekin. Jogurta Ogia	Barazki-zopa pastarekin Atun-tortilla FRUTA Ogia
ASTEARTEA	Mahats-zukua Jogurt irabiatua Ogia gazta fresko eta eztiarekin Infusioa	Dilistak eta arroza Mihi-arraina plantxan eta kuiatxo labean erreta Laranja Ogia	Entsalada: tomatea eta gazta freskoa Urdaiazpiko kroketak Jogurta Ogia
ASTEAZK.	Kiwia Kafesnea Ogia eta marmelada	Porru-patatak Txahal-haragizko bolak Izozki sinplea Ogia	Azenario-krema Zainzuri-tortilla FRUTA Ogia
OSTEGUNA	Laranja-zukua Kafesnea Ogi-xigortua gurina eta marmeladaz	Lekak patata eta azenarioarekin Itsas oilarra arrautza-irinetan pasatua, limoiaz Sagar erreak Ogia	Baratxuri-zopa Oilasko-hegoak labean, txanpinoiekin Arrautza-budina Ogia
OSTIRALA	Banana Infusioa Jogurta gosarirako zerealekin	Babarrun-purea, patata eta kalabazarekin Izokina plantxan, piperra eta tipularekin Melokotoia zukan Ogia	Zainzuriak ozpin-oliotan Ur irakinetan egindako arrautzak, barazki- eta patata-pistoarekin Mamia Ogia
LARUNBATA	Laranja-zukua Ogia tomatea, olioia, eta gazta-xerrekin Kafesnea	Entsalada: letxuga, tomatea eta atuna Txerri-solomo errea, patata-purearekin Jogurta Ogia	Pasta-zopa Bakailaoa saltsa berdetan FRUTA Ogia
IGANDEA	Kiwia Kafesnea Croisanta plantxan marmeladarekin	Barazki-paella Oilasko errea piperrekin Madari-konpota Ogia	Entsalada: tomatea eta gazta freskoa Espinaka-kaneloiak tomate-saltsarekin Jogurta Ogia