





























	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
Gosaria							
Hamaiketakoa							
Bazkaria							
Askaria							
Afaria							





 Haragi gorria							
 Haragi zuria	 Haragi zuria	 Haragi zuria	 Haragi zuria				
 Arrain urdina	 Arrain urdina						
 Arrain zuria	 Arrain zuria						
 Arrautzak	 Arrautzak	 Arrautzak	 Arrautzak				
 Lekaleak	 Lekaleak	 Lekaleak	 Lekaleak				
 Fruitu lehorrak	 Fruitu lehorrak	 Fruitu lehorrak	 Fruitu lehorrak	 Fruitu lehorrak	 Fruitu lehorrak	 Fruitu lehorrak	


ASTEKO ERRAZIOAK

 **ARRAIN URDINA**
2 errazio

 **ARRAIN ZURIA**
2 errazio

 **HARAGI ZURIA**
3 errazio










































































































 **HARAGI GORRIA**
0-1 errazio

 **ARRAUTZA**
3-4 errazio

 **LEKALEAK**
3-4 errazio

 **FRUITU LEHORRAK**
3-7 errazio



 Esnekiak	 Esnekiak	 Esnekiak	 Esnekiak	 Esnekiak	 Esnekiak	 Esnekiak		
 Esnekiak	 Esnekiak	 Esnekiak	 Esnekiak	 Esnekiak	 Esnekiak	 Esnekiak		
 Esnekiak	 Esnekiak	 Esnekiak	 Esnekiak	 Esnekiak	 Esnekiak	 Esnekiak		
 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta		
 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta		
 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta		
 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak
 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak
 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak
 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak	 Zerealak
 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak
 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak
 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak	 Barazkiak

EGUNEROKO ERRAZIOAK



**ZEREALAK
+ TUBERKULUAK**
4-6 errazio
(otordu guztietan banatuta)



BARAZKIAK
2-3 errazio



FRUTA
2-3 errazio



ESNEKIAK
2-4 errazio (jogurta hobe)