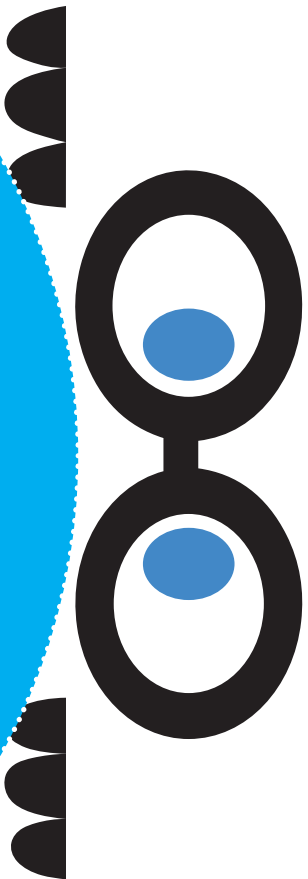




URTARRILA ENERO

BAZKARIA (eskolako jangelan)

Pasta / Arroza + Haragia
Pasta /Arroz + Carne

Pasta / Arroza + Arraina
Pasta /Arroz + Pescado

Pasta / Arroza + Arrautza
Pasta /Arroz + Huevo

Barazkia + Haragia
Verdura + Carne

Barazkia + Arraina
Verdura + Pescado

Barazkia + Arrautza
Verdura + Huevo

Lekalea + Haragia
Legumbre + Carne

Lekalea + Arraina
Legumbre + Pescado

Lekalea + Arrautza
Legumbre + Huevo

AFARIA (etxean)
CENA (en los hogares)

Barazkia + Arraina / Arrautza
Verdura + Pescado / Huevo

Barazkia + Haragia/ Arrautza
Verdura + Carne/ Huevo

Barazkia + Haragia / Arraina
Verdura + Carne/ Pescado

Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Arrautza edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Huevo o Pescado

Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Arrautza edo Haragia
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Huevo o Carne

Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arrautza
Plato de Pasta o Arroz + Carne o Huevo

Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado

Neskak eta Mutiak				Neskak				Mutiak			
Adina	2-3	4-5	6-9	10-12	13-15	16-19	10-12	13-15	16-19		
Edad	urte/años	urte/años	urte/años	urte/años	urte/años	urte/años	urte/años	urte/años	urte/años		
Kkal	1350	1700	2000	2300	2500	2300	2450	2750	3000		
Kcal											



www.ekinfood.com

ADIERAZI NON BILDU DITZAZKEGUN ONDORENGO ELIKAGAIAK (zuhaitz, abere, landare...)
INDICA DÓNDE PODEMOS RECOGER LOS SIGUIENTES ALIMENTOS (árboles, animales, plantas...)

















FRUTEN SUDOKUA
SUDOKU DE FRUTAS

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Ökologisch Vollkornbrot (1,6) Fisch

Unsere Menüs enthalten täglich Brot (1,6)

- 12** 735Kcal - Proc60g - Lip21g - HC71g
- . Linseneintopf mit Gemüse (1)
 - . Hähnchenschenkel mit Salat
 - . Obst

- 13** 660Kcal - Proc42g - Lip29g - HC51g
- . Broccoli mit gebratenem Knoblauch
 - . Rindfleisch mit rotem Paprikagemüse
 - . Obst

- 14** 837Kcal - Proc61g - Lip31g - HC80g
- . Nudelsalat mit Tomaten, Möhren, Thunfisch und Ei (1,3,4,2,6,10,14)
 - . Seehecht in grüner Soße (1,4,2,6,14)
 - . Frucht-Milchshake (7)

- 15** 505 Kcal - Proc19g - Lip22g - HC50g
- . Kartoffel-Lauchintopf
 - . Kabeljau-Omelett mit Salat (3,4,2,14)
 - . Obst

- 16** 834 Kcal - P 36 g - Lip 34 g - HC 74 g
- . Salat mit Baby-Aalen (Surimi) (1,3,4,6,7,12,14,2)
 - . Schinken-Käse-Pizza (1,6,7,4,10)
 - . Überraschungsnachtsisch (1,3,7,6,8)

19

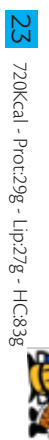
- FEIERTAG

20

- FEIERTAG

- 21** 770 Kcal - Proc38g - Lip26g - HC78g
- . Reis mit Tomatensoße
 - . Rindfleischbällchen in Gemüsesoße (1)
 - . Obst

- 22** 590Kcal - Proc34g - Lip21g - HC49g
- . Kürbiscremesuppe mit Croutons (1)
 - . Thunfisch in Zwiebelgemüse (4)
 - . Obst



- 23** 720Kcal - Proc29g - Lip27g - HC83g
- . Linseneintopf mit Gemüse (1)
 - . Kartoffelomelett mit Tomatensoße (3)
 - . Obst

- 26** 842Kcal - Proc34g - Lip42g - HC73g
- . Gemischter Salat (3,4,2,14)
 - . Hackfleisch-Lasagne (1,6,7,2,3,4,14)
 - . Obst

- 27** 501 Kcal - Proc21g - Lip24g - HC34g
- . Blumenkohl mit gebratenem Knoblauch
 - . Schinken-Omelett mit Salat (3,6,7)
 - . Obst

- 28** 730Kcal - Proc36g - Lip26g - HC67g
- . Geflügelbrühe mit Nudeln (1,3,6,10)
 - . Rindfleischbulette mit rotem Paprikagemüse
 - . Vanillecreme (1,3,6,7,10)

- 29** 620Kcal - Proc36g - Lip24g - HC57g
- . Bohnen-Kartoffelgemüse
 - . Geflügelragout
 - . Obst

- 30** 725Kcal - Proc42g - Lip22g - HC81g
- . Kirchererbsen mit Gemüse
 - . Kabeljau mit Paprikagemüse (4,2,14)
 - . Obst

Allergenleitfaden: 1-Gluten; 2-Krustentiere; 3-Ei; 4-Fisch; 5-Erdnuss; 6-Soja; 7-Milch; 8-Nüsse; 9-Sellerie; 10-Senf; 11-Sesam; 12-Süßholz; 13-Alttramucos; 14-Weichtiere

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Ekologikoa Ogi integrala (1,6) Freskoa

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (1,6)

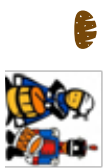
- 12** 735Kcal - Proc60g - Lip21g - HC71g
- . Diliastak barazkiekin (1)
 - . Oliasko izterrak entsaladarekin
 - . Fruta

- 13** 660Kcal - Proc42g - Lip29g - HC51g
- . Brokolia erregosiarekin
 - . Txahal xerra piper gorriekin
 - . Fruta

- 14** 837Kcal - Proc61g - Lip31g - HC80g
- . Pasta, tomate, azenario, hegaluze eta arrautza entsalada (1,3,4,2,6,10,14)
 - . Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,14)
 - . Fruta irabiatua (7)

- 15** 505 Kcal - Proc19g - Lip22g - HC50g
- . Porruapatata
 - . Bakallo tortilla tomate entsaladarekin (3,4,2,14)
 - . Fruta

- 16** 834 Kcal - P 36 g - Lip 34 g - HC 74 g
- . Gula entsalada (1,3,4,6,7,12,14,2)
 - . Urdalazpiko eta gazta pizza (1,6,7,4,10)
 - . Ezusteko azkenburukoa (1,3,7,6,8)



19

- 3AI EGUNA

20

- 3AI EGUNA

- 21** 770 Kcal - Proc38g - Lip26g - HC78g
- . Arroza tomatearekin
 - . Txahal albondrigak barazki saltsan (1)
 - . Fruta

- 22** 590Kcal - Proc34g - Lip21g - HC49g
- . Kuia krema pikatosteekin (1)
 - . Hegaluze tipulatzatua (4)
 - . Fruta

- 23** 720Kcal - Proc29g - Lip27g - HC83g
- . Diliastak barazkiekin (1)
 - . Patata tortilla tomate saltsarekin (3)
 - . Fruta

- 26** 842Kcal - Proc34g - Lip42g - HC73g
- . Entsalada mistoa (3,4,2,14)
 - . Haragi-lasagna (1,6,7,2,3,4,14)
 - . Fruta

- 27** 501 Kcal - Proc21g - Lip24g - HC34g
- . Azalorea erregosiarekin
 - . Urdalazpiko tortila entsaladarekin (3,6,7)
 - . Fruta

- 28** 730Kcal - Proc36g - Lip26g - HC67g
- . Hegazti zopa fideoekin (1,3,6,10)
 - . Txahal hanburgesa piper gorriekin (3,6,7)
 - . Natillak (1,3,6,7,10)

- 29** 620Kcal - Proc36g - Lip24g - HC57g
- . Lekak patatekin
 - . Indioilar erregosia
 - . Fruta

- 30** 725Kcal - Proc42g - Lip22g - HC81g
- . Txitxiriloak barazkiekin
 - . Bakalioa piperrada saltsarekin (4,2,14)
 - . Fruta

zenbaki negritan: platerak dituen alergenokoak / Negritan ez dagoen zenbakia; platerak izan ditzaazkeen alergenoen trozok;

Alergenoen gidai: 1-Gluten; 2-Krustazeoak; 3-Arrautza; 4-Arraina; 5-Kakahuetea; 6-Soja; 7- Esnekiak; 8-Fruti; 9-lehorra; 9-Apioa; 10-Ziappea; 11-Sesamoi; 12-Suflitxoak; 13-Alttramuz; 14-Moluskua

Astelehena / Lunes

Asteartea / Martes

Asteazkena / Miércoles

Osteguna / Jueves

Ostirala / Viernes

Ecologiko Pan integral (1,6) Fresco

Nuestros menús incluyen pan a diario (1,6)

- 12** 735Kcal - Proc60g - Lip21g - HC71g
- . Lentejas con verduras (1)
 - . Muslo de pollo con ensalada
 - . Fruta

- 13** 660Kcal - Proc42g - Lip29g - HC51g
- . Brócoli con refrito
 - . Filete de ternera con pimientos rojos
 - . Fruta

- 14** 837Kcal - Proc61g - Lip31g - HC80g
- . Ensalada de pasta, tomate,zanahoria, atún y huevo (1,3,4,2,6,10,14)
 - . Merluza en salsa verde (1,4,2,6,14)
 - . Batido de frutas (7)

- 15** 505 Kcal - Proc19g - Lip22g - HC50g
- . Porruapatata
 - . Tortilla de bacalao con ensalada de tomate (3,4,2,14)
 - . Fruta

- 16** 834 Kcal - P 36 g - Lip 34 g - HC 74 g
- . Ensalada de guis (1,3,4,6,7,12,14,2)
 - . Pizza de jamón y queso (1,6,7,4,10)
 - . Postre sorpresa (1,3,7,6,8)



19

- FESTIVO

20

- FESTIVO

- 21** 770 Kcal - Proc38g - Lip26g - HC78g
- . Arroz con tomate
 - . Albondigas de ternera en salsa de verduras (1)
 - . Fruta

- 22** 590Kcal - Proc34g - Lip21g - HC49g
- . Crema de calabaza con picatostes (1)
 - . Atún encebollado (4)
 - . Fruta

- 23** 720Kcal - Proc29g - Lip27g - HC83g
- . Lentejas con verduras (1)
 - . Tortilla de patata con salsa de tomate (3)
 - . Fruta

- 26** 842Kcal - Proc34g - Lip42g - HC73g
- . Ensalada mixta (3,4,2,14)
 - . Lasagna de carne (1,6,7,2,3,4,14)
 - . Fruta

- 27** 501 Kcal - Proc21g - Lip24g - HC34g
- . Coliflor con refrito
 - . Tortilla de jamón con ensalada (3,6,7)
 - . Fruta

- 28** 730Kcal - Proc36g - Lip26g - HC67g
- . Sopa de ave con fideos (1,3,6,10)
 - . Hamburguesa de ternera con pimientos rojos
 - . Natillas (1,3,6,7,10)

- 29** 620Kcal - Proc36g - Lip24g - HC57g
- . Vainas con patata
 - . Estofado de pavo
 - . Fruta

- 30** 725Kcal - Proc42g - Lip22g - HC81g
- . Garbanzos con verduras
 - . Bacalao con salsa de piperrada (4,2,14)
 - . Fruta

En número negrita: alérgenos que contiene el plato. / En número no negrita: trazos de alérgenos que puede contener el plato.

Guía de los alérgenos: 1-Gluten; 2-Crustáceos; 3-Huevo; 4-Pescado; 5-Cacahuete; 6-Soja; 7-Lácteo; 8-Frutos secos; 9-Apio; 10-Mostaza; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Alttramuz; 14-Moluscos