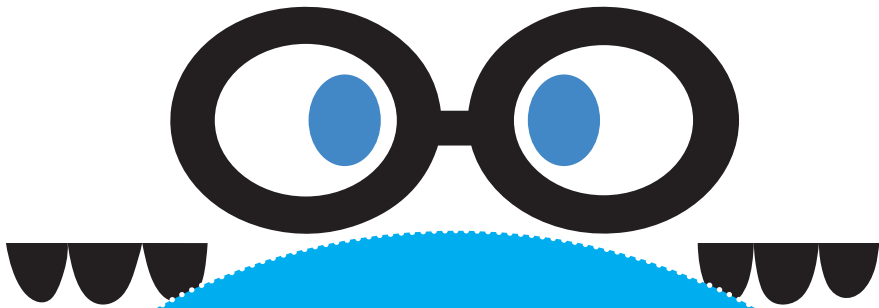




OTSAILA FEBRERO



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

Ikasleentzako eguneroko kaloria gomendioak · Calorias diarias recomendadas

Adina	Neskak eta Mutilak				Neskak				Mutilak	
	2-3	4-5	6-9	10-12	13-15	16-19	10-12	13-15	16-19	
	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



www.ekinfood.com

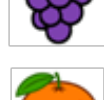
ADIERAZI NON BILDU DITZAZKEGUN ONDORENGO ELIKAGAIAK (zuhaitz, abere, landare...)
INDICA DÓNDE PODEMOS RECOGER LOS SIGUIENTES ALIMENTOS (árboles, animales, plantas...)

















FRUTEN SUDOKUA SUDOKU DE FRUTAS



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
2 650Kcal - Prot:26g - Lip:32g - HC:56g . Gemüseeeintopf . Rindfleischbällchen in Gemüsesoße (1) . Obst	3 1000 Kcal - Prot:45g - Lip:48g - HC:90g . Schwarzer Reis mit Tintenfischstückchen (2,4,14) . Ofenlachs mit gebackenen Kartoffeln (4) . Obst	4 825Kcal - Prot:35g - Lip:28g - HC:86g . Pintobohnen mit Gemüse . Kartoffelomelett mit Salat (3) . Vanillecreme (1,3,6,7,11)	5 836Kcal - Prot:28g - Lip:28g - HC:96g . Geflügelbrühe mit Nudeln (1,3,10,14) . Cannelloni mit Hackfleischfüllung (1,6,7,9,2,3,4,10,14) . Obst	6 805Kcal - Prot:43g - Lip:40g - HC:77g . Linseneintopf mit Gemüse . Panierter Seehecht mit Zitrone und Mayonnaise (1,3,4,6,2,10,14) . Obst
9 700Kcal - Prot:28g - Lip:32g - HC:61g . Gemüsecremesuppe mit Croutons (1) . Rindfleischbulette mit Hirse (1,5,6,8,10,11) . Obst	10 601Kcal - Prot:30g - Lip:23g - HC:54g . Bohnen-Kartoffelgemüse . Kabeljau mit Paprikagemüse (4,2,14) . Obst	11 700Kcal - Prot:43g - Lip:23g - HC:71g . Kirchererbsen mit Gemüse . Gebratene Putenbrust Champignons . Obst	12 880Kcal - Prot:39g - Lip:41g - HC:81g . Nudeln mit Bolognese-Sauce (1,3,6,10) . Schinken-Omelett mit Salat (3,6,7) . Obst	13 KARNEVAL - INAUTERIAK 900Kcal - Prot:39g - Lip:46g - HC:81g . Caesar-Salat (1,3,6,7,10,12) . Schinken-Käse-Happen mit Tomatensalat (1,3,7) . Überraschungsnachtisch (1,3,6,7,8,10,11)
16 . FEIERTAG	17 705Kcal - Prot:40g - Lip:29g - HC:59g . Erbsencremesuppe . Kartoffelomelett mit Salat (3) . Obst	18 804Kcal - Prot:44g - Lip:40g - HC:77g . Linseneintopf mit Gemüse (1) . Panierter Seehecht mit Zitrone und Mayonnaise (1,3,4,6,2,10,14) . Naturyoghurt (7)	19 858Kcal - Prot:42g - Lip:30g - HC:98g . Reis mit Tomatensoße . RindfleischmitrotemPaprikagemüse . Obs	20 650Kcal - Prot:47g - Lip:25g - HC:49g . Vichyssoise . Hähnchenschenkel mit Salat . Obst
23 638Kcal - Prot:28g - Lip:30g - HC:56g . Gemüseeeintopf . Schweinerücken mit rotem Paprikagemüse . Obst	24 742Kcal - Prot:32g - Lip:23g - HC:68g . Kirchererbsen mit Gemüse . Schinken-Käse-Omelett mit Salat (3,7) . Obst	25 698Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:51g . Kürbiscremesuppe . Thunfisch in Zwiebelgemüse (4) . Obst	26 911Kcal - Prot:46g - Lip:41g - HC:92g . Paella aus Vollkornreis mit Fleisch (7,12) . Rindfleischbällchen in Gemüsesoße (1) . Käse mit Quittengelee (7)	27 666Kcal - Prot:43g - Lip:19g - HC:49g . Überbackener Blumenkohl (1,7,6,10) . Seehecht in grüner Soße (1,4,2,6,10,14) . Obst
Ökologisch Vollkornbrot (1,6) Frisch Unsere Menüs enthalten täglich Brot (1,6)				

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

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 650Kcal - Prot:26g - Lip:32g - HC:56g . Barazki menestra . Txahal albondigak barazki saltsan (1) . Fruta	3 1000 Kcal - Prot:45g - Lip:48g - HC:90g . Arroza beltza kalamareekin (2,4,14) . Izokina labean panadera patatekin (4) . Fruta	4 825Kcal - Prot:35g - Lip:28g - HC:86g . Babarrun gorriak barazkiekin . Patata tortila entsaladarekin (3) . Natilak (1,3,6,7,11)	5 836Kcal - Prot:28g - Lip:28g - HC:96g . Hegazti zopa fideoekin (1,3,10,14) . Haragi kaneloiak (1,6,7,9,2,3,4,10,14) . Fruta	6 805Kcal - Prot:43g - Lip:40g - HC:77g . Dilistak barazkiekin (1) . Legatza arrautzeztatua limoi eta maionesarekin (1,3,4,6,2,10,14) . Fruta
9 700Kcal - Prot:28g - Lip:32g - HC:61g . Barazki krema pikatosteekein (1) Txahal hanburgesa artatxikiarekin (1,5,6,8,10,11) . Fruta	10 601Kcal - Prot:30g - Lip:23g - HC:54g . Lekak patatekin . Bakailoa piperrada saltsarekin (4,2,14) . Fruta	11 700Kcal - Prot:43g - Lip:23g - HC:71g . Txitxirioak barazkiekin . Indioilarra plantxan perretxikoeekin . Fruta	12 880Kcal - Prot:39g - Lip:41g - HC:81g . Pasta boloñesar erara (1,3,6,10) . Urdaiazpiko tortila entsaladarekin (3,6,7) . Fruta	13 INAUTERIAK 900Kcal - Prot:39g - Lip:46g - HC:81g . Zesar entsalada (1,3,6,7,10,12) . Urdaiazpiko eta gazta eskalopea tomate entsaladarekin (1,3,7) . Ezusteکو azkenburukoa
16 - JAI EGUNA	17 705Kcal - Prot:40g - Lip:29g - HC:59g . Ilar krema . Patata tortila entsaladarekin (3) . Fruta	18 804Kcal - Prot:44g - Lip:40g - HC:77g . Dilistak barazkiekin (1) . Legatza arrautzeztatua limoi eta maionesarekin (1,3,4,6,2,14) . Jogurt naturala (7)	19 858Kcal - Prot:42g - Lip:30g - HC:98g . Arroza tomatearekin . Txahal xerra piper gorriekin . Fruta	20 650Kcal - Prot:47g - Lip:25g - HC:49g . Vichyssoise . Oilasko izterrak entsaladarekin . Fruta
23 638Kcal - Prot:28g - Lip:30g - HC:56g . Barazki menestra . Txerri xolomoa piper gorriekin . Fruta	24 742Kcal - Prot:32g - Lip:23g - HC:68g . Txitxirioak barazkiekin . York urdaiazpiko eta gazta tortila entsaladarekin (3,7) . Fruta	25 698Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:51g . Kuia krema . Hegaluze tipulaztatua (4) . Fruta	26 911Kcal - Prot:46g - Lip:41g - HC:92g . Haragi-paella integrala (7,12) . Txahal albondigak barazki saltsan (1) . Gazta irasagarrarekin (7)	27 666Kcal - Prot:43g - Lip:19g - HC:49g . Azalore gainerreztatua (1,7,6,10) . Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,10,14) . Fruta
Ekologikoa Ogi integrala (1,6) Freskoa Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (1,6)				

Zenbaki negritan: platerak dituen alergenokoak. / Negritan ez dagoen zenbakia; platerak izan ditzazkeen alergenoen trazak.

Allergenoen gida: 1-Gluten; 2-Krustazeoak; 3-Arrautza; 4-Arraina; 5-Kakahuetea; 6-Soja; 7- Esnekia; 8-Fruitu lehorra; 9-Apioa; 10-Ziapea; 11-Sesamoa; 12-Sulfitoak; 13-Altramuza; 14-Moluskua

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 650Kcal - Prot:26g - Lip:32g - HC:56g . Menestra de verduras . Albóndigas de ternera en salsa de verduras (1) . Fruta	3 1000 Kcal - Prot:45g - Lip:48g - HC:90g . Arroz negro con calamares (2,4,14) . Salmón al horno con patatas panadera (4) . Fruta	4 825Kcal - Prot:35g - Lip:28g - HC:86g . Alubias pintas con verduras . Tortilla de patata con ensalada (3) . Natillas (1,3,6,7,11)	5 836Kcal - Prot:28g - Lip:28g - HC:96g . Sopa de ave con fideos (1,3,10,14) . Canelones de carne (1,6,7,9,2,3,4,10,14) . Fruta	6 805Kcal - Prot:43g - Lip:40g - HC:77g . Lentejas con verduras (1) . Merluza rebozada con limón y mayonesa (1,3,4,6,2,10,14) . Fruta
9 700Kcal - Prot:28g - Lip:32g - HC:61g . Crema de verduras con picatostes (1) . Hamburguesa de ternera con mijo (1,5,6,8,10,11) . Fruta	10 601Kcal - Prot:30g - Lip:23g - HC:54g . Vainas con patata . Bacalao con salsa de piperrada (4,2,14) . Fruta	11 700Kcal - Prot:43g - Lip:23g - HC:71g . Garbanzos con verduras . Pavo a la plancha con champiñones . Fruta	12 880Kcal - Prot:39g - Lip:41g - HC:81g . Pasta boloñesa (1,3,6,10) . Tortilla de jamón con ensalada (3,6,7) . Fruta	13 INAUTERIAK - CARNAVAL 900Kcal - Prot:39g - Lip:46g - HC:81g . Ensalada César (1,3,6,7,10,12) . Montaditos de jamón y queso con ensalada de tomate (1,3,7) . Postre sorpresa (1,3,6,7,8,10,11)
16 - FIESTA	17 705Kcal - Prot:40g - Lip:29g - HC:59g . Crema de guisantes . Tortilla de patata con ensalada (3) . Fruta	18 804Kcal - Prot:44g - Lip:40g - HC:77g . Lentejas con verduras (1) . Merluza rebozada con limón y mayonesa (1,3,4,6,2,14) . Yogur natural (7)	19 858Kcal - Prot:42g - Lip:30g - HC:98g . Arroz con tomate . Filete de ternera con pimientos rojos . Fruta	20 650Kcal - Prot:47g - Lip:25g - HC:49g . Vichyssoise . Muslo de pollo con ensalada . Fruta
23 638Kcal - Prot:28g - Lip:30g - HC:56g . Menestra de verduras . Lomo de cerdo con pimientos rojos . Fruta	24 742Kcal - Prot:32g - Lip:23g - HC:68g . Garbanzos con verduras . Tortilla de jamón york y queso con ensalada (3,7) . Fruta	25 698Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:51g . Crema de calabaza . Atún encebollado (4) . Fruta	26 911Kcal - Prot:46g - Lip:41g - HC:92g . Paella integral de carnes (7,12) . Albóndigas de ternera en salsa de verduras (1) . Queso con membrillo (7)	27 666Kcal - Prot:43g - Lip:19g - HC:49g . Coliflor gratinado (1,7,6,10) . Merluza en salsa verde (1,4,2,6,10,14) . Fruta
Ecológico Pan integral (1,6) Fresco Nuestros menús incluyen pan a diario (1,6)				

En número negrita: alérgenos que contiene el plato. / En número no negrita: trazas 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-Altramuz; 14-Moluscos