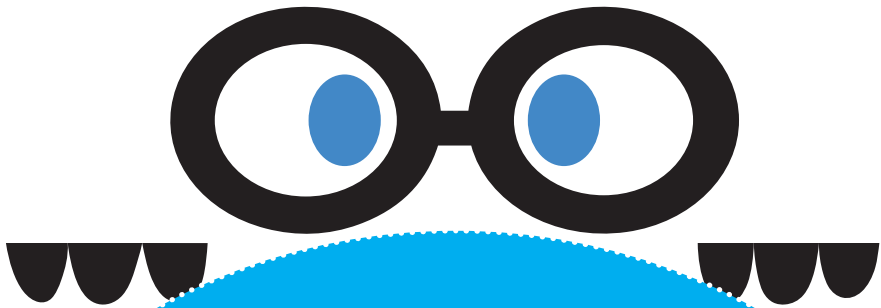




MARTXOA MARZO



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



Allergenleitfaden: 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

Zenbaki negritan: platerak dituen alergenoeak. / Negritan ez dagoen zenbakia: platerak izan ditzazkeen alergenoei *trazak*.

Alergenoen 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-Altramuz; 14-Moluskua

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