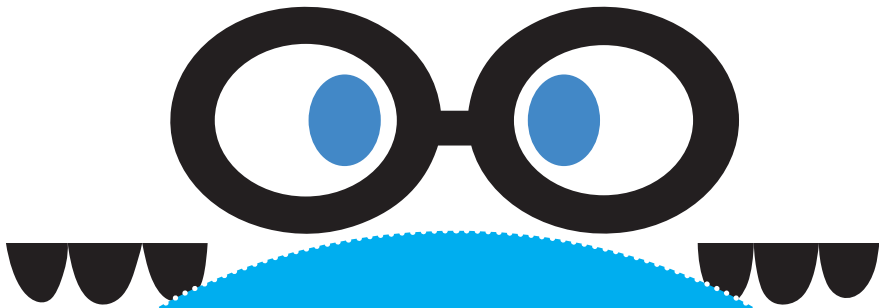




IRAILA SEPTIEMBRE



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	urte / años
	Kkal	1350	1700	2000	2300	2500	2300	2450	2750	3000



www.ekinfood.com

GUREKIN JOLASTU NAHI AL DUZU?
¿QUIERES JUGAR CON NOSOTR@S?

Lotu elikagaiak dagozkien jatorriarekin.
Une los alimentos con su procedencia.

