

EKAINA JUNIO



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

Lotu gezi bidez plater bakoitza dagokion izen, deskribapen eta herrialdearekin.

Une mediante flechas cada plato con su respectivo nombre, descripción y país.



“**Sushi**”: Batez ere, ozpinez ondutako arroza du oinarri, beste osagai batzuekin konbinatuta. Osagai horiek arraina, itsaskiak, barazkiak eta arrautza izan daitezke.
Basado principalmente en arroz sazonado con vinagre combinado con otros ingredientes, que suelen incluir pescado, mariscos, vegetales y huevo.



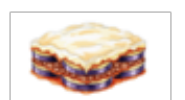
Maroko
Marruecos



“**Fish and chips**”: Arrain frijitua patata frijituekin.
Pescado frito acompañado de patatas fritas.



Erresuma Batua
Reino Unido



“**Cus-cus**”: Gari gogorraren semolarekin egiten den platera da eta barazkiekin, haragiekin eta arrainekin lagundu daiteke.
Plato que se elabora a base de sémola de trigo duro y se puede acompañar con verduras, carnes y pescados.



Grezia
Grecia



“**Musakhan**”: Zumake (espezia bat) zaporeko oilasko erre zati bat da, eta taboon izeneko ogi lau baten gainean zerbitzatzen da.
Consiste en un trozo de pollo asado con sabor a zumaque (una especia) y se sirve sobre un pan plano llamado taboon.



Japonia
Japón



“**Taco**”: Hainbat osagaiez bete eta eskuz jaten den arto-irinez eginiko tortila.
Tortilla de harina de maíz que se rellena con diversos ingredientes y se come con la mano.



Palestina
Palestina



“**Moussaka**”: Lasaña baten antza du. Batez ere alberjina, haragi eta bexamelaz egina.
Se parece a una lasaña. Hecho sobre todo con berenjena, carne y bechamel.



Mexiko
México

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1 763 Kcal - Prot:45g - Lip:34g - HC:62g Russischer Kartoffelsalat (3,4,2,6,14) . Geflügelragout . Obst	2 605 Kcal - Prot:35g - Lip:24g - HC:55g . Kürbiscremesuppe . Brachsenmakrele in grüner Soße (1,4,6,10,14) . Obst	3 665 Kcal - Prot:37g - Lip:25g - HC:76g . Linseneintopf mit Gemüse (1) . Kabeljau-Omelett mit Salat (3,4,2,14) . Naturyoghurt (7)	4 745 Kcal - Prot:49g - Lip:33g - HC:56g . Nudelsalat (1,3,4,2,6,10,14) . Rindfleisch mit rotem Paprikagemüse . Obst	5 650Kcal - Prot:41g - Lip:29g - HC:47g Grüne Bohnen mit Schinken (6,7) . Paniertes Seehecht mit Zitrone und Mayonnaise (1,3,4,6,2,10,14) . Obst
8 860 Kcal - Prot:35g - Lip:27g - HC:106g . Paella mit Gemüse . Rindfleischbulette mit Tomatensalat . Obst	9 553Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:40g . Blumenkohl mit Bechamelsoße (1,7,6,10) . Schweinerücken mit grünem Paprikagemüse . Obst	10 763 Kcal - Prot:51g - Lip:24g - HC:61g . Gemischter Salat (3,4,2,14) . Hähnchenschenkel mit Hirse (1,5,6,8,11) . Karamellpudding (3,7)	11 830 Kcal - Prot:40g - Lip:34g - HC:62g . Lauch-Kartoffelsuppe mit Croutons (1) . Mit Kabeljau gefüllte Paprikaschoten in Soße (1,4,7,2,3,6,9,10,14) . Obst	12 561Kcal - Prot:450 - Lip:12g - HC:56g . Pintobohnen mit Gemüse . Kartoffelomelett mit Tomatensalat (3) . Obst
15 600 Kcal - Prot:31g - Lip:27g - HC:43g . Gemischter Salat (3,4,2,14) . Rindfleischbällchen in Gemüsesoße (1) . Obst	16 550 Kcal - Prot:24g - Lip:19g - HC:36g . Fischsuppe (1,4,2,6,10,14) . Schinken-Omelett mit Salat (3) . Obst	17 625Kcal - Prot:29g - Lip:31g - HC:50g . Kürbiscremesuppe . Paniertes Seehecht mit Zitrone und Mayonnaise (1,3,4,6,2,10,14) . Obst	18 918 Kcal - Prot:43g - Lip:48g - HC:79g . Caesar-Salat (1,3,6,7,10,12) . Schinkenkroketten mit Tomatensalat (1,7,12,2,3,4,5,6,8,9,10,11,13,14) . Eis (7)	19 730 Kcal - Prot:46g - Lip:25g - HC:74g . Linseneintopf mit Gemüse (1) . Gebratene Putenbrust mit Champignons . 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
1 763 Kcal - Prot:45g - Lip:34g - HC:62g . Errusiar entsalada (3,4,2,6,14) . Indioilar erregosia . Fruta	2 605 Kcal - Prot:35g - Lip:24g - HC:55g . Kuia krema . Palometa saltsa berdean (1,4,6,10,14) . Fruta	3 665 Kcal - Prot:37g - Lip:25g - HC:76g . Dilistak barazkiekin (1) . Bakailo tortila entsaladarekin (3,4,2,14) . Jogurt naturala (7)	4 745 Kcal - Prot:49g - Lip:33g - HC:56g . Pasta entsalada (1,3,4,2,6,10,14) . Txahal xerra piper gorriekin . Fruta	5 650Kcal - Prot:41g - Lip:29g - HC:47g . Lekak urdaiazpikoarekin (6,7) . Legatza arrautzeztatua limoi eta maionesarekin (1,3,4,6,2,10,14) . Fruta
8 860 Kcal - Prot:35g - Lip:27g - HC:106g . Barazki-paella . Txahal hanburgesa tomate entsaladarekin . Fruta	9 553Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:40g . Azalorea bexamelarekin (1,7,6,10) . Txerri xolomoa piper berdeekin . Fruta	10 763 Kcal - Prot:51g - Lip:24g - HC:61g . Entsalada mistoa (3,4,2,14) . Oilasko izterra artatxikiarekin (1,5,6,8,11) . Flana (3,7)	11 830 Kcal - Prot:40g - Lip:34g - HC:62g . Vichysoisse pikatosteeikin (1) . Bakailoz beteriko piperrak saltsan (1,4,7,2,3,6,9,10,14) . Fruta	12 561Kcal - Prot:450 - Lip:12g - HC:56g . Babarrun gorriak barazkiekin . Patata tortila tomate entsaladarekin (3) . Fruta
15 600 Kcal - Prot:31g - Lip:27g - HC:43g . Entsalada mistoa (3,4,2,14) . Txahal albondigak barazki saltsan (1) . Fruta	16 550 Kcal - Prot:24g - Lip:19g - HC:36g . Arrain zopa (1,4,2,6,10,14) . Urdaiazpiko egosi tortila entsaladarekin (3) . Fruta	17 625Kcal - Prot:29g - Lip:31g - HC:50g . Kuia krema . Legatza arrautzeztatua limoi eta maionesarekin (1,3,4,6,2,10,14) . Fruta	18 918 Kcal - Prot:43g - Lip:48g - HC:79g . Zesar entsalada (1,3,6,7,10,12) . Urdaiazpiko kroketak tomate entsaladarekin (1,7,12,2,3,4,5,6,8,9,10,11,13,14) . Izozkia (7)	19 730 Kcal - Prot:46g - Lip:25g - HC:74g . Dilistak barazkiekin (1) . Indioilar bularkia perretxikoeikin . Fruta

Ekologikoa
 Ogi integrala (1,6)
 Freskoa

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (1,6)



Zenbaki negritan: platerak dituen alergenoko. / 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
1 763 Kcal - Prot:45g - Lip:34g - HC:62g . Ensaladilla rusa (3,4,2,6,14) . Estofado de pavo . Fruta	2 605 Kcal - Prot:35g - Lip:24g - HC:55g . Crema de calabaza . Palometa en salsa verde (1,4,6,10,14) . Fruta	3 665 Kcal - Prot:37g - Lip:25g - HC:76g . Lentejas con verduras (1) . Tortilla de bacalao con ensalada (3,4,2,14) . Yogur natural (7)	4 745 Kcal - Prot:49g - Lip:33g - HC:56g . Ensalada de pasta (1,3,4,2,6,10,14) . Filete de ternera con pimientos rojos . Fruta	5 650Kcal - Prot:41g - Lip:29g - HC:47g . Vainas con jamón (6,7) . Merluza rebozada con limón y mayonesa (1,3,4,6,2,10,14) . Fruta
8 860 Kcal - Prot:35g - Lip:27g - HC:106g . Paella de verduras . Hamburguesa de ternera con ensalada de tomate . Fruta	9 553Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:40g . Coliflor con bechamel (1,7,6,10) . Lomo de cerdo con pimientos verdes . Fruta	10 763 Kcal - Prot:51g - Lip:24g - HC:61g . Ensalada mixta (3,4,2,14) . Muslo de pollo con mijo (1,5,6,8,11) . Flan (3,7)	11 830 Kcal - Prot:40g - Lip:34g - HC:62g . Vichysoisse con picatostes (1) . Pimientos rellenos de bacalao en salsa (1,4,7,2,3,6,9,10,14) . Fruta	12 561Kcal - Prot:450 - Lip:12g - HC:56g . Alubias pintas con verduras . Tortilla de patata con ensalada de tomate (3) . Fruta
15 600 Kcal - Prot:31g - Lip:27g - HC:43g . Ensalada mixta (3,4,2,14) . Albóndigas de ternera en salsa de verduras (1) . Fruta	16 550 Kcal - Prot:24g - Lip:19g - HC:36g . Sopa de pescado (1,4,2,6,10,14) . Tortilla de jamón cocido con ensalada (3) . Fruta	17 625Kcal - Prot:29g - Lip:31g - HC:50g . Crema de calabaza . Merluza rebozada con limón y mayonesa (1,3,4,6,2,10,14) . Fruta	18 918 Kcal - Prot:43g - Lip:48g - HC:79g . Ensalada César (1,3,6,7,10,12) . Croquetas de jamón con ensalada de tomate (1,7,12,2,3,4,5,6,8,9,10,11,13,14) . Helado (7)	19 730 Kcal - Prot:46g - Lip:25g - HC:74g . Lentejas con verduras (1) . Pechugas de pavo con champiñones . 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