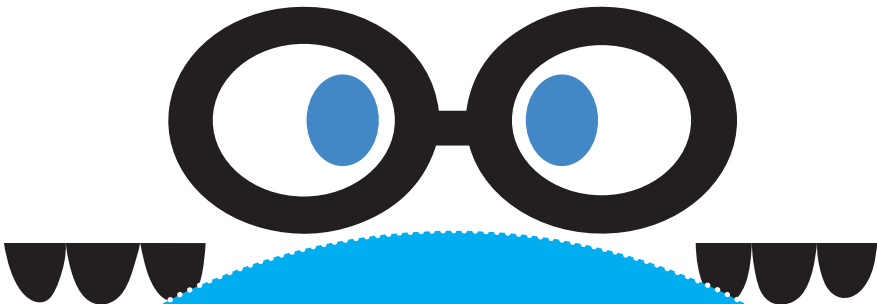




URRIA OCTUBRE



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

DENBORAPASAK PASATIEMPOS

Ordena itzazu zenbakien bitartez azpian azaltzen diren esaldiak patata tortillaren errezeta egoki bat izan arte.
Ordena con números las frases que aparecen debajo hasta que tengas una receta adecuada de tortilla de patatas.

- _____ Tortilla jan! On egin! / ¡Comemos la tortilla! ¡Buen provecho!

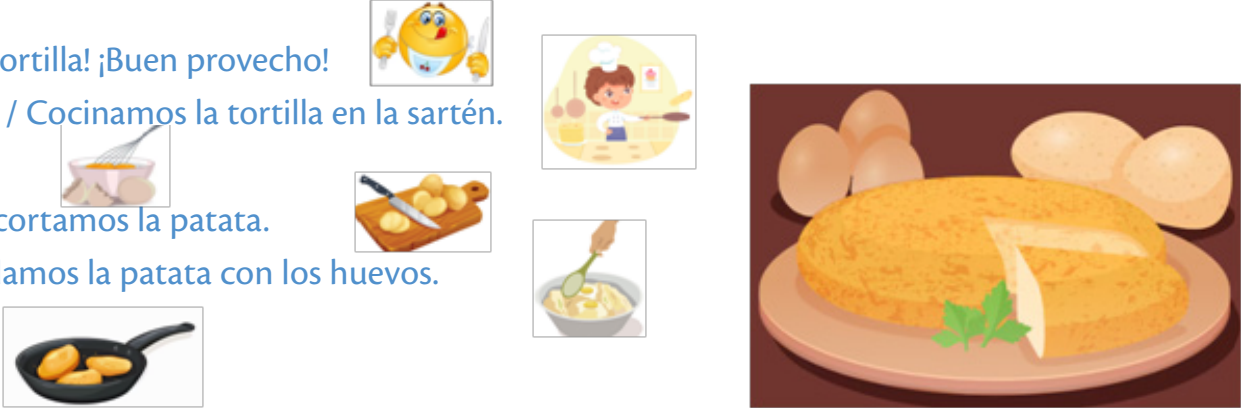
_____ Tortilla zartaginean prestatuko dugu / Cocinamos la tortilla en la sartén.

_____ Arrautzak irabiatu / Batir los huevos.

_____ Patata zuritu eta moztu / Pelamos y cortamos la patata.

_____ Patata arrautzarekin nahastu / Mezclamos la patata con los huevos.

_____ Patata frijitu / Freir la patata



Eta orain idatzi zure plater gustokoenaren errezeta: / Y ahora escribe la receta de tu plato favorito:
Plateraren izena: Nombre del plato:

OCTOBER					Deutsche Schule San Sebastian						
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag			
 Ökologisch  Vollkornbrot (1,6)  Frisch Unsere Menüs enthalten täglich Brot (1,6)										1 588,9Kcal - Prot:21,7g - Lip:34g - HC:42,6g  . Zucchinicremesuppe  . Thunfisch-Omelett mit Blattsalat und Zwiebeln (3,4,2,14)  . Obst	2 879,3Kcal - Prot:59,6g - Lip:35,7g - HC:85,15g  . Paella aus Vollkornreis mit Fleisch (7,12)  . Hähnchenschenkel mit Tomatensalat  . Naturyoghurt (7)
5 806,2Kcal - Prot:37,1g - Lip:40,7g - HC:91,4g  . Vollkornnudeln mit Emmentaler (1,7,3,6,10)  . Rindfleischbulette mit Champignons  . Obst	6 791,7Kcal - Prot:43,4g - Lip:42,3g - HC:77,2g  . Linseneintopf mit Gemüse (1)  . Panierter Seehecht mit Zitrone und Mayonnaise (1,3,4,2,6,10,14)  . Obst	7 691,4Kcal - Prot:28,4g - Lip:38,7g - HC:50,8g  . Kürbisccremesuppe  . Schweinerücken mit rotem Paprikagemüse  . Obst	8 776,2Kcal - Prot:39,6g - Lip:38,9g - HC:60,4g  . Bohnen-Kartoffelgemüse  . Gebratener Lachs in Zitronensoße (4)  . Vanillecreme	9 790,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:38,1g - HC:70,4g  . Caesar-Salat (1,7,3,6,10)  . Kartoffelomelett mit Tomatensoße(3)  . Obst							
12 - FEIERTAG	13 735,8Kcal - Prot:42,9g - Lip:20,5g - HC:77,5g  . Cremesuppe aus Hülsenfrüchten (1)  . Geflügelragout  . Obst	14 832,8Kcal - Prot:33,6g - Lip:36,7g - HC:85,5g  . Vollkornreis mit Tomatensoße  . Gebratene Putenbrust mit grünem Salat und Zwiebeln  . Obst	15 825,2Kcal - Prot:51,4g - Lip:38,3g - HC:71,85g  . Weißer Bohneneintopf mit Möhren  . Thunfisch mit Tomate (4)  . Glas Milch (7)	16 594,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:24,34g - HC:62,7g  . Geflügelsuppe mit Vollkornnudeln (1,3,6,10)  . Schinken-Omelett mit rotem Paprikagemüse (3)  . Obst							
OKTOBER FEST					19 890Kcal - Prot:34g - Lip:45g - HC:78g  . Kartoffelsalat (3,10,12)  . Hotdog mit Ketchup (1,6,7,3,10,11)  . Apfelkuchen (1,3,7,6,10)	20 823,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:33,5g - HC:99,7g  . Vollkornnudeln mit Emmentaler (1,7,3,6,10)  . Mit Kabeljau gefüllte Paprikaschoten in Soße (1,4,7,2,3,6,9,10,14)  . Obst	21 576,3Kcal - Prot:22,8g - Lip:29g - HC:49,1g  . Blumenkohl mit Kartoffeln  . Thunfisch-Omelett mit Blattsalat und Zwiebeln (3,4,2,14)  . Obst	22 796,4Kcal - Prot:64,8g - Lip:26,2g - HC:68,2g  . Kirchererbsen mit Gemüse  . Hähnchenschenkel mit Tomatensalat  . Obst	23 701,1Kcal - Prot:36,4g - Lip:33,9g - HC:55,9g  . Zucchinicremesuppe  . Seehecht in grüner Soße (1,4,2,6,10,14)  . Obst		
26 633,9Kcal - Prot:27,6g - Lip:37,3g - HC:40,3g  . Gemüseeintopf  . Rindfleisch mit Blattsalat und Zwiebeln  . Obst	27 661,1Kcal - Prot:35,3g - Lip:34,4g - HC:46g  . Kartoffel-Broccoligemüse  . Hähnchenbrust mit Champignonsoße  . Obst		28 828,5Kcal - Prot:43,1g - Lip:41,5g - HC:63,2g  . Pintobohnen mit Gemüse  . Panierter Seehecht mit Zitrone und Mayonnaise (1,3,4,2,6,10,14)  . Obst		29 727,6Kcal - Prot:20,1g - Lip:28,7g - HC:85,85g  . Lauch-Kartoffelsuppe mit Croutons (1)  .Kartoffelomelett mit Salat (3)  .Käse mit Quittengelee (7)	30 940,6Kcal - Prot:43,4g - Lip:46,2g - HC:81,5g  . Schwarzer Vollkornreis mit Tintenfisch (4,2,14)  . Ofenlachs mit Tomatensalat (4)  . 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-Sulfite; 13-Altramuces; 14-Weichtiere											

URRIA					Deutsche Schule San Sebastian									
Astelehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala						
 Ekologikoa  Ogi integrala (1,6)  Freskoa Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (1,6)					1 588,9Kcal - Prot:21,7g - Lip:34g - HC:42,6g  . Kuiatxo krema  . Hegaluze tortila letxuga eta tipula entsaladarekin (3,4,2,14)  . Fruta					2 879,3Kcal - Prot:59,6g - Lip:35,7g - HC:85,15g  . Bihi osoko haragi-paella (7,12)  . Oilasko izterra labean tomate entsaladarekin  . Jogurt naturala (7)				
5 806,2Kcal - Prot:37,1g - Lip:40,7g - HC:91,4g  . Bihi osoko pasta tomate saltsa eta gaztarekin (1,7,3,6,10)  Txahal hanburgesa plantxan perretxikoekin  . Fruta		6 791,7Kcal - Prot:43,4g - Lip:42,3g - HC:77,2g  . Dilistak barazkiekin (1)  . Legatza  arrautzeztatua maionesa eta limoiarekin (1,3,4,2,6,10,14)  . Fruta		7 691,4Kcal - Prot:28,4g - Lip:38,7g - HC:50,8g  . Kuia krema  . Txerri xolomoa piper gorriekin  . Fruta		8 776,2Kcal - Prot:39,6g - Lip:38,9g - HC:60,4g  . Lekak patatarekin  . Izokina plantxan limoi saltsarekin (4)  . Natilak (3,7)		9 790,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:38,1g - HC:70,4g  . Zesar entsalada (1,7,3,6,10)  . Patata tortila tomate saltsarekin (3)  . Fruta						
12 - JAI EGUNA		13 735,8Kcal - Prot:42,9g - Lip:20,5g - HC:77,5g  . Lekale krema (1)  . Indioilar erregosia  . Fruta		14 832,8Kcal - Prot:33,6g - Lip:36,7g - HC:85,5g  . Bihi osoko arroza tomate saltsarekin  . Indioilar bularkia plantxan letxuga eta tipula entsaladarekin  . Fruta		15 825,2Kcal - Prot:51,4g - Lip:38,3g - HC:71,85g  . Babarrun txuriak barazkiekin  . Hegaluzea tomatearekin (4)  . Baso bat esne (7)		16 594,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:24,34g - HC:62,7g  . Hegazti zopa bihi osoko fideoekin (1,3,6,10)  . Urdaiazpiko egosi tortila piper gorriekin (3)  . Fruta						
OKTOBER FEST														
19 890Kcal - Prot:34g - Lip:45g - HC:78g  . Kartoffelsalat (3,10,12)  . Hot Dog Ketchupekin (1,6,7,3,10,11)  . Sagar-bizkotxoa (1,3,7,6,10)		20 823,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:33,5g - HC:99,7g  . Bihi osoko pasta tomate saltsa eta gaztarekin (1,7,3,6,10)  . Bakailoz beteriko piperrak (1,4,7,2,3,6,9,10,14)  . Fruta		21 576,3Kcal - Prot:22,8g - Lip:29g - HC:49,1g  . Azalorea patatarekin  . Hegaluze tortila letxuga eta tipula entsaladarekin (3,4,2,14)  . Fruta		22 796,4Kcal - Prot:64,8g - Lip:26,2g - HC:68,2g  . Txitxirioak barazkiekin  . Oilasko izterra tomate entsaladarekin  . Fruta		23 701,1Kcal - Prot:36,4g - Lip:33,9g - HC:55,9g  . Kuiatxo krema  . Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,10,14)  . Fruta						
26 633,9Kcal - Prot:27,6g - Lip:37,3g - HC:40,3g  . Barazki menestra  . Txahal xerra plantxan letxuga eta tipula entsaladarekin  . Fruta		27 661,1Kcal - Prot:35,3g - Lip:34,4g - HC:46g  . Brokolia patatarekin  . Oilasko bularkia perretxiko saltsarekin  . Fruta		28 828,5Kcal - Prot:43,1g - Lip:41,5g - HC:63,2g  . Babarrun gorriak barazkiekin  . Legatza  arrautzeztatua maionesa eta limoiarekin (1,3,4,2,6,10,14)  . Fruta		29 727,6Kcal - Prot:20,1g - Lip:28,7g - HC:85,85g  . Vichysoisse pikatosteekin (1)  . Patata tortila letxugarekin (3)  . Gazta irasagarrarekin (7)		30 940,6Kcal - Prot:43,4g - Lip:46,2g - HC:81,5g  . Bihi osoko arroza beltza kalamareekin (4,2,14)  . Izokina labean tomate (4) entsaladarekin  . Fruta						
Alergenoen gida: 1-Gluten; 2-Krustazeoak; 3-Arrautza; 4-Arraina; 5-Kakahueta; 6-Soja; 7- Esnekia; 8-Fruitu lehorra; 9-Apioa; 10-Ziapea; 11-Sesamoa; 12-Sulfitoak; 13-Altramuza; 14-Moluskua														

OCTUBRE					Deutsche Schule San Sebastian									
Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes		
 Ecológico			 Pan integral (1,6)			 Fresco								
Nuestros menús incluyen pan a diario (1,6)														
5 806,2Kcal - Prot:37,1g - Lip:40,7g - HC:91,4g			6 791,7Kcal - Prot:43,4g - Lip:42,3g - HC:77,2g			7 691,4Kcal - Prot:28,4g - Lip:38,7g - HC:50,8g			1 588,9Kcal - Prot:21,7g - Lip:34g - HC:42,6g			2 879,3Kcal - Prot:59,6g - Lip:35,7g - HC:85,15g		
. Pasta integral con salsa de tomate y queso (1,7,3,6,10)			. Lentejas con verduras (1)			. Kuia krema			. Crema de calabacín			. Paella integral de carnes (7,12)		
. Hamburguesa de ternera a la plancha con champiñones			. Merluza rebozada con limón y mayonesa (1,3,4,2,6,10,14)			. Txerri xolomoa piper gorriekin			. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y cebolla (3,4,2,14)			. Muslo de pollo al horno con ensalada de tomate		
. Fruta			. Fruta			. Fruta			. Fruta			. Yogur natural (7)		
														
12			13 735,8Kcal - Prot:42,9g - Lip:20,5g - HC:77,5g			14 832,8Kcal - Prot:33,6g - Lip:36,7g - HC:85,5g			8 776,2Kcal - Prot:39,6g - Lip:38,9g - HC:60,4g			9 790,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:38,1g - HC:70,4g		
- DÍA FESTIVO			. Crema de legumbres (1)			. Arroz integral con salsa de tomate			. Vainas con patata			. Ensalada César (1,7,3,6,10)		
			. Estofado de pavo			. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla			. Salmón a la plancha con salsa de limón (4)			. Tortilla de patata con salsa de tomate		
			. Fruta			. Fruta			. Natillas (3,7)			. Fruta		
														
OKTOBER FEST			19 890Kcal - Prot:34g - Lip:45g - HC:78g			21 576,3Kcal - Prot:22,8g - Lip:29g - HC:49,1g			15 825,2Kcal - Prot:51,4g - Lip:38,3g - HC:71,85g			16 594,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:24,34g - HC:62,7g		
			. Kartoffelsalat (3,10,12)			. Coliflor con patata			. Alubias blancas con verduras			. Sopa de ave con fideos integrales (1,3,6,10)		
			. Hot Dog con Ketchup (1,6,7,3,10,11)			. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y cebolla (3,4,2,14)			. Atún con tomate (4)			. Tortilla de jamón cocido con pimientos rojos (3)		
			. Bizcocho de manzana (1,3,7,6,10)			. Fruta			. Vaso de leche (7)			. Fruta		
			20 823,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:33,5g - HC:99,7g			22 796,4Kcal - Prot:64,8g - Lip:26,2g - HC:68,2g			. Garbanzos con verduras			 Crema de calabacín		
			. Pasta integral emmental (1,7,3,6,10)						. Muslo de pollo con ensalada de tomate			. Merluza en salsa verde (1,4,2,6,10,14)		
			. Pimientos rellenos de bacalao (1,4,7,2,3,6,9,10,14)						. Fruta			. Fruta		
			. Fruta											
26 633,9Kcal - Prot:27,6g - Lip:37,3g - HC:40,3g			27 661,1Kcal - Prot:35,3g - Lip:34,4g - HC:46g			28 828,5Kcal - Prot:43,1g - Lip:41,5g - HC:63,2g			29 727,6Kcal - Prot:20,1g - Lip:28,7g - HC:85,85g			30 940,6Kcal - Prot:43,4g - Lip:46,2g - HC:81,5g		
. Menestra de verduras			. Brócoli con patata			. Alubias pintas con verduras			. Vichysoisse con picatostes (1)			. Arroz integral negro con calamares (4,2,14)		
. Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla			. Pechuga de pollo con salsa de champiñones			. Merluza rebozada con limón y mayonesa (1,3,4,2,6,10,14)			. Tortilla de patata con lechuga (3)			. Salmón al horno con ensalada de tomate (4)		
. Fruta			. Fruta			. Fruta			. Queso con membrillo (7)			. Fruta		
														
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														