

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
--------	----------	----------	------------	---------


FERIEN

17 Kal 832 · P 33 HK 86 Lip 29	18 Kal 545 · P 41 HK 50 Lip 15	19 Kal 783 · P 35 HK 85 Lip 25	20 Kal 560 · P 30 HK 45 Lip 25	21 TAG DES BUCHES
. Linsen  mit Reis . Schweinelende mit rotem Paprika . Obst	. Cremige Gemüsesuppe mit Croutons . Brathähnchen mit Tomatensalat . Obst	. Gemischte Paella . Hähnchenwürstchen mit grünem Salat . Obst	. Eintopfsuppe . Panierter Seehecht mit Zitrone und Mayonnaise . Schinken- und Käsehäppchen . Kuchen	Kal 930 · P 46 HK 83 Lip 46

24 Kal 780 · P 34 HK 66 Lip 36	25 Kal 560 · P 25 HK 43 Lip 25	26 Kal 890 · P 34 HK 78 Lip 29	27 Kal 750 · P 20 HK 68 Lip 17	28 Kal 980 · P 45 HK 92 Lip 38
. Kartoffeln à la riojana . Puteneintopf . Obst	. Gemüsesuppe . Lacón mit Salat . Obst	. Kürbiscreme  . Kabeljau im Teig mit roter Paprika . Hausgemachter Pudding	. Eintopf mit Weißen Bohnen und Karotten . Kartoffelomelett in Tomatensauce . Gegrillter Lachs mit Zitrone und Mayonnaise	. Nudeln mit Emmentaler . Gegrillter Lachs mit Zitrone und Mayonnaise

 Ökologisch
 Vollkornbrot
 Frisch

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------


VACACIONES

17 Kal 832 · P 33 HK 86 Lip 29	18 Kal 545 · P 41 HK 50 Lip 15	19 Kal 783 · P 35 HK 85 Lip 25	20 Kal 560 · P 30 HK 45 Lip 25	21 DÍA DEL LIBRO
. Lentejas  con arroz integral . Lomo de cerdo con pimientos rojos . Fruta	. Crema de verduras variadas con picatostes . Pollo asado con ensalada de tomate . Fruta	. Paella mixta . Salchichas de pollo con ensalada verde . Fruta	. Sopa de cocido . Merluza  rebozada con limón y mayonesa . Fruta	. Ensalada de patata, huevo, bonito y aceituna . Libritos de jamón y queso . Pastelito

24 Kal 780 · P 34 HK 66 Lip 36	25 Kal 560 · P 25 HK 43 Lip 25	26 Kal 890 · P 34 HK 78 Lip 29	27 Kal 750 · P 20 HK 68 Lip 17	28 Kal 980 · P 45 HK 92 Lip 38
. Patatas a la riojana . Estofado de pavo . Fruta	. Menestra de verduras . Lacón con ensalada . Fruta	. Crema de calabaza  . Bacalao rebozado con piperrada . Natillas caseras	. Alubia blanca con zanahoria . Tortilla de patata en salsa de tomate . Fruta	. Pasta emmental . Salmón a la plancha con limón y mayonesa . Fruta

 Ecológico
 Pan integral
 Fresco

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
------------	-----------	------------	----------	----------


OPORRAK

17 Kal 832 · P 33 HK 86 Lip 29	18 Kal 545 · P 41 HK 50 Lip 15	19 Kal 783 · P 35 HK 85 Lip 25	20 Kal 560 · P 30 HK 45 Lip 25	21 LIBURAREN EGUNA
. Dilistik  arroza integralarekin . Txerri xolomoa piper gorriekin . Fruta	. Barazki anitzeko krema pikatosteekin . Oilasko errea tomate entsaladarekin . Fruta	. Paella mistoa . Oilasko saltxitxak entsaladarekin . Fruta	. Eltzeko zopa . Legatza  arrautzeztatua limoi eta mahonesarekin . Fruta	. Patata, arrautza, hegaztia eta oliba entsalada . Urdiaizpiko eta gazta liburuxkak . Pasteltxoa

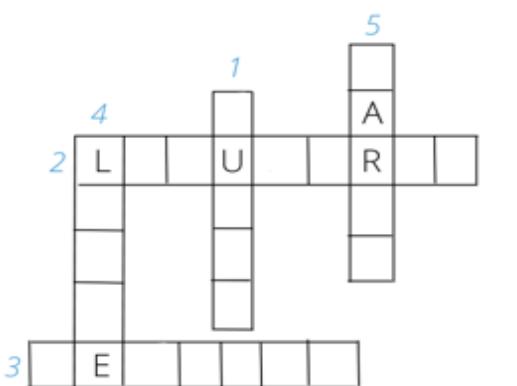
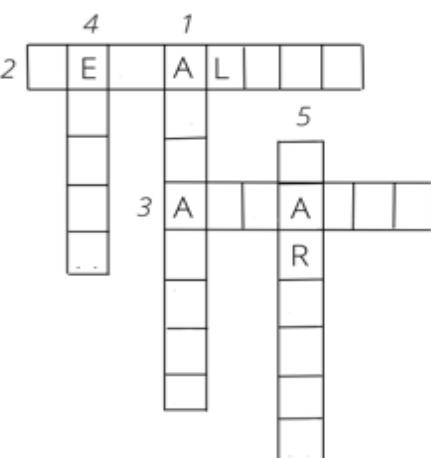
24 Kal 780 · P 34 HK 66 Lip 36	25 Kal 560 · P 25 HK 43 Lip 25	26 Kal 890 · P 34 HK 78 Lip 29	27 Kal 750 · P 20 HK 68 Lip 17	28 Kal 980 · P 45 HK 92 Lip 38
. Patatak errioxar erara . Indioilar erregosia . Fruta	. Barazki menestra . Lakoia entsaladarekin . Fruta	. Kuia krema  . Bakailo arrautzeztatua piperradarekin . Etxeko natilak	. Babarrun txuriak azenarioarekin . Patata tortila tomate saltsan . Fruta	. Pasta emmental erara . Izokina plantxan limoi eta mahonesarekin . Fruta

 Ekologikoa
 Ogi integrala
 Fresko

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

**Asma itzazu, ondorengo pistak jarraituz, proteina iturri diren 5 elikagai
gurutzegrama betetzeko.**
**Adivina 5 alimentos protéicos para completar el crucigrama, siguiendo
la siguientes pistas.**

1. Arropa txuria eta laranja koloreko bihotza, kanpoaldetik berriz, beroki gogor bat
Tiene la ropa blanca y el corazón naranja, y por fuera un abrigo duro
2. Ale txiki eta gogorren taldea, sukaldatu aurreko egunean uretan utzi behar dira bigundu daitezen
Un grupo de pequeñas y duras bolitas, que se deben dejar en remojo el día anterior a cocinarlas
3. Itsasoan bizi zen arrantzaleek arrantzatu aurretik
Vivía en el mar antes de que los pescadores lo pescaran
4. Jaiotzean amak ematen digun arren, ondoren beste animalia batena hartzen dugu
Aunque al nacer nos lo da nuestra madre, luego lo tomamos de otro animal
5. Txuria edo gorria izan daiteke eta animalia desberdinatik etor daiteke
Puede ser blanco o rojo y puede provenir de distintos animales



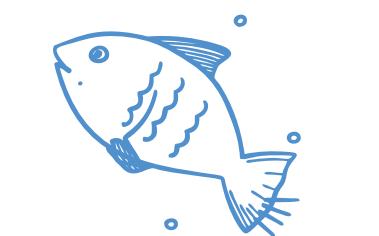
**Udaberria eta eguraldi ona dela eta, ona hemen zure otorduak kolorez
betetzeko entsaladen ideia batzuk.**
**Con la llegada de la primavera y del buen tiempo, debajo encontrarás
algunas ideas de ensaladas que darán color a tus comidas.**



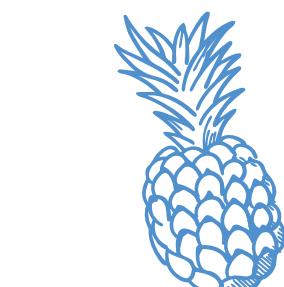
	BAZKARIA (eskolako jangela) COMIDA (comedor escolar) Pasta / Arroza + Haragia Pasta / Arroz + Carne		AFARIA (etxean) CENA (en los hogares) Barazkia + Arraina / Arrautza Verdura + Pescado / Huevo
	Pasta / Arroza + Arraina Pasta / Arroz + Pescado		Barazkia + Haragia/ Arrautza Verdura + Carne / Huevo
	Pasta / Arroza + Arrautza Pasta / Arroz + Huevo		Barazkia + Haragia / Arraina Verdura + Carne / Pescado
	Barazkia + Haragia Verdura + Carne		Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Arrautza edo Arraina Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Huevo o Pescado
	Barazkia + Arraina Verdura + Pescado		Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Arrautza edo Haragia Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Huevo o Carne
	Barazkia + Arrautza Verdura + Huevo		Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arrautza Plato de Pasta o Arroz + Carne o Huevo
	Lekalea + Haragia Legumbre + Carne		Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado
	Lekalea + Arraina Legumbre + Pescado		Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arrautza Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Huevo
	Lekalea + Arrautza Legumbre + Huevo		Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado

Ikasleentzako eguneroko kalori gomendatuak · Calorías diarias recomendadas para escolares

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



Txalaka Pasaleku 7 · Ergobia · 20115 Astigarraga · Gipuzkoa
T: 943 335 368 · F: 943 332 129
Bezeroari arreta · Atención al cliente
aibak@aibak.com



[ekinfood.aibak](#)

Ekinfood

2022-2023

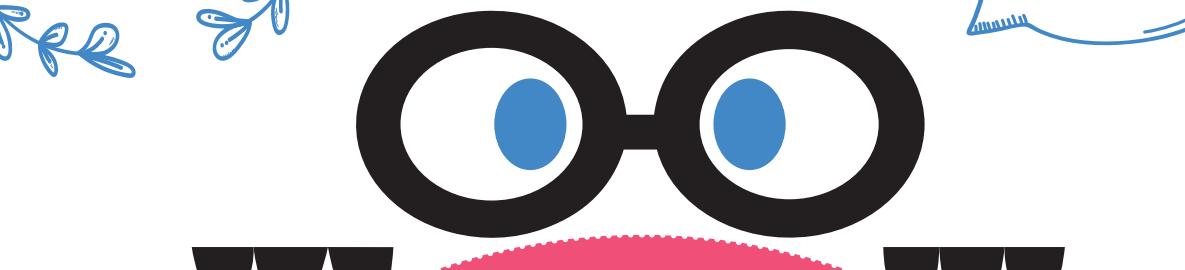
ON EGIN!



UDABERRIA PRIMAVERA

APIRILA-MAIATZA-EKAINA

ABRIL-MAYO-JUNIO



Eat local

ÑAM