

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

Jarraian hainbat zuhaitz eta fruituren argazkiak dauzkagu. Bete hutsuneak bakoitzari dagokion izenarekin eta lotu zuhaitz bakoitza bere fruituarekin.
A continuación encontrarás fotos de varios frutos y árboles. Rellena los nombres que faltan y relaciona cada árbol con su fruto.



Ba al zenekien...
¿Sabías que...

- Gaztaina botanikoki fruitu lehor bat den arren, nutrizionalki tuberkuluekin (patata...) antzekotasun gehiago dituela?
- La castaña se considera un fruto seco botánicamente, aunque se parezca más a un tubérculo nutricionalmente?
- 7.500 sagar mota desberdin baino gehiago daudela munduan?
- Existen más de 7.500 variedades distintas de manzana?
- Olibak eta bertatik heldu den oliba olio, omega-9aren iturri nagusia direla eta hau, osasun kardiobaskularra mantentzeko garrantzitsua dela?
- Las aceitunas y el aceite de oliva que proviene de estas, son la fuente principal de omega-9, importante para el buen estado cardiovascular?
- Produzitzen den mahatsaren %80a ardo egitera bideratua dagoela?
- ¿El 80% de la uva está destinada a la producción de vino?



BAZKARIA (eskolako jangela)
COMIDA (comedor escolar)

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

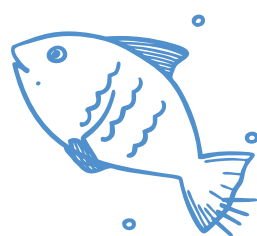
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado

Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arrautza
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Huevo

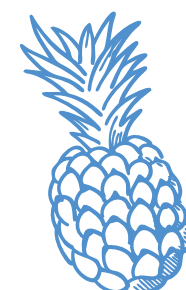
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado

Ikasleentzako eguneroko kaloria gomendioak · Calorias diarias recomendadas para escolares

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	



Txalaka Pasalekua 7 · Ergobia · 20115 Astigarraga · Gipuzkoa
T: 943 335 368 · F: 943 332 129



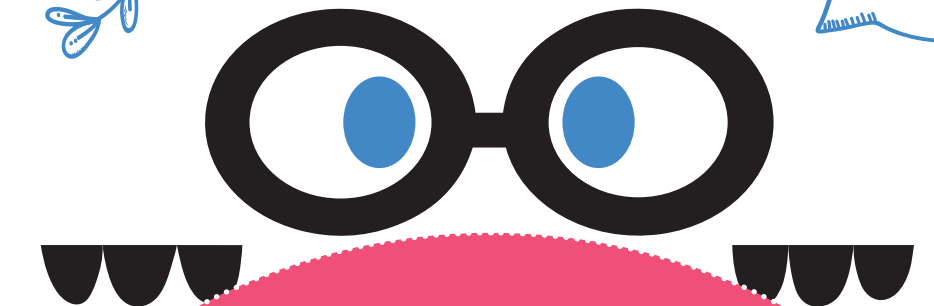
Ekinfood

Eskolako jantokiko esperientzia berri bat
Una nueva experiencia del comedor escolar



2023-2024

ON EGIN!



OTSAILA
FEBRERO



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<ul style="list-style-type: none"> Ökologisch Vollkornbrot frisch 			1 Kal 718 · P 48 · HK 70 · Lip 24 . Weiße Bohnen mit Karotten . Seehecht in Salsa-Verde . Obst	2 Kal 700 · P 32 · HK 50 · Lip 29 . Fischsuppe . Schweinelende auf roter Paprika . Obst
				KARNEVAL
5 Kal 734 · P 28 · HK 57 · Lip 29 . Gemüsesuppe . Kalbfleischbällchen in Gemüsesoße . Obst	6 Kal 678 · P 22 · HK 48 · Lip 19 . Blumenkohl mit Kartoffeln . Schinkenomelett mit Salat . Obst	7 Kal 720 · P 39 · HK 55 · Lip 35 . Kürbiscremesuppe . Gegrilltes Hähnchen mit Salat . Obst	8 Kal 760 · P 40 · HK 71 · Lip 31 . Kichererbsen mit Gemüse . Panierten Seehecht mit Zitrone und Mayonnaise . Obst	9 Kal 1005 · P 40 · HK 120 · Lip 36 . Tortellinis gefüllt mit Fleisch und Tomatensauce . Tramazzino mit Kartoffelgarnitur . Eis
12 . Partei	13 Kal 787 · P 53 · HK 90 · Lip 21 . Linsen mit Gemüse . gekochte Schweinshaxe mit Kartoffelpüree . Obst	14 Kal 814 · P 41 · HK 79 · Lip 31 . Vichysoise mit Croutons . Truthahneintopf . Hausgemachter Pudding	15 Kal 768 · P 49 · HK 81 · Lip 22 . Fleisch-Paella . Gebratener Thunfisch mit Pipperada . Obst	16 Kal 732 · P 34 · HK 53 · Lip 29 . Brokkoli mit frittiertem Hähnchenbrust mit Kartoffelgarnitur . Obst
19 Kal 768 · P 24 · HK 55 · Lip 47 . Grüne Bohnen mit Kartoffeln . Schweinwürste mit Salat . Obst	20 Kal 712 · P 63 · HK 51 · Lip 25 . Fischeintopf . Brathähnchen mit Champignons . Obst	21 Kal 896 · P 54 · HK 99 · Lip 26 . Kichererbsen mit Gemüse . Rindfleischburger mit Hirse . Obst	22 Kal 840 · P 41 · HK 89 · Lip 37 . Nudeln mit Käse . Panierten Seehecht mit Zitrone und Mayonnaise . Joghurt	23 Kal 670 · P 22 · HK 66 · Lip 21 . Creme von Hülsenfrüchten . Kartoffelomelette mit Salat . Obst
26 Kal 787 · P 46 · HK 73 · Lip 27 . Reis mit Tomate . Schweinelende auf Champignons . Obst	27 Kal 654 · P 33 · HK 55 · Lip 20 . Hühnersuppe mit Nudeln . Gegrilltes Rinderfilet . Obst	28 Kal 769 · P 51 · HK 46 · Lip 28 . Pinto-Bohnen . Kabeljau mit Pipperada . Milch	29 Kal 602 · P 32 · HK 45 · Lip 19 . Gemüsecreme . Hähnchenbrust mit salat . Obst	

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
<ul style="list-style-type: none"> Ekologikoa Ogi integrala Freskoa 			1 Kal 718 · P 48 · HK 70 · Lip 24 . Babarrun txuriak azenarioarekin . Legatza saltsa berdean . Fruta	2 Kal 700 · P 32 · HK 50 · Lip 29 . Arrain-zopa . Txerri xolomoa piper gorriekin . Fruta
5 Kal 734 · P 28 · HK 57 · Lip 29 . Barazki menestra . Txahal-albondigak barazki saltsan . Fruta	6 Kal 678 · P 22 · HK 48 · Lip 19 . Azalorea patatarekin . Urdaiazpiko tortila letxugarekin . Fruta	7 Kal 720 · P 39 · HK 55 · Lip 35 . Kuia krema . Oilasko errea tomate entsaladarekin . Fruta	8 Kal 760 · P 40 · HK 71 · Lip 31 . Txitxirioak barazkiekin . Legatza arrautzeztatua limoi eta mahonesarekin . Fruta	9 INAUTERIAK Kal 1005 · P 40 · HK 120 · Lip 36 . Haragiz beteriko "Tortellini"-ak tomatearekin . "Tramazzino" patata guarnizioarekin . Izozkia
12 . Jai eguna	13 Kal 787 · P 53 · HK 90 · Lip 21 . Dilistak barazkiekin . Lakoia patata purearekin . Fruta	14 Kal 814 · P 41 · HK 79 · Lip 31 . Vichysoise pikatosteekin . Indioilar erregosia . Etxeko natilak	15 Kal 768 · P 49 · HK 81 · Lip 22 . Haragi-paella . Hegaluzea plantxan piperradarekin . Fruta	16 Kal 732 · P 34 · HK 53 · Lip 29 . Brokolia erregosiarekin . Oilasko bularkiak patata guarnizioarekin . Fruta
19 Kal 768 · P 24 · HK 55 · Lip 47 . Lekak euskal erara . Txerri saltxitxak koloredun entsaladarekin . Fruta	20 Kal 712 · P 63 · HK 51 · Lip 25 . Marmitako . Oilasko errea perretxikoekin . Fruta	21 Kal 896 · P 54 · HK 99 · Lip 26 . Txitxirioak barazkiekin . Txahal-hanburgesa artatxikiarekin . Fruta	22 Kal 840 · P 41 · HK 89 · Lip 37 . Pasta emmental erara . Legatza arrautzeztatua limoi eta mahonesarekin . Jogurt naturala	23 Kal 670 · P 22 · HK 66 · Lip 21 . Lekale krema . Patata tortila tomate entsaladarekin . Fruta
26 Kal 787 · P 46 · HK 73 · Lip 27 . Arroza tomatearekin . Txerri xolomoa perretxikoekin . Fruta	27 Kal 654 · P 33 · HK 55 · Lip 20 . Hegazti zopa fideoekin . Txahal-xerra plantxan entsaladarekin . Fruta	28 Kal 769 · P 51 · HK 46 · Lip 28 . Babarrun gorriak . Bakailoa piperradarekin . Baso bat esne	29 Kal 602 · P 32 · HK 45 · Lip 19 . Barazki anitzetako krema . Oilasko bularkia entsaladarekin . Fruta	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Ecológico Pan integral Fresco 			1 Kal 718 · P 48 · HK 70 · Lip 24 . Alubias blancas con zanahoria . Merluza en salsa verde . Fruta	2 Kal 700 · P 32 · HK 50 · Lip 29 . Sopa de pescado . Lomo de cerdo con pimientos rojos . Fruta
5 Kal 734 · P 28 · HK 57 · Lip 29 . Menestra de verduras . Albóndigas de ternera en salsa de verduras . Fruta	6 Kal 678 · P 22 · HK 48 · Lip 19 . Coliflor con patata . Tortilla de jamón con lechuga . Fruta	7 Kal 720 · P 39 · HK 55 · Lip 35 . Crema de calabaza . Pollo asado con ensalada de tomate . Fruta	8 Kal 760 · P 40 · HK 71 · Lip 31 . Garbanzos con verduras . Merluza rebozada con limón y mayonesa . Fruta	9 CARNAVALES Kal 1005 · P 40 · HK 120 · Lip 36 . "Tortellinis" rellenos de carne con tomate . "Tramazzino" con guarnición de patata . Helado
12 . Fiesta	13 Kal 787 · P 53 · HK 90 · Lip 21 . Lentejas con verduras . Lacón con puré de patata . Fruta	14 Kal 814 · P 41 · HK 79 · Lip 31 . Vichysoise con picatostes . Estofado de pavo . Natillas caseras	15 Kal 768 · P 49 · HK 81 · Lip 22 . Paella de carnes . Atún a la plancha con piperrada . Fruta	16 Kal 732 · P 34 · HK 53 · Lip 29 . Brócoli con refrito . Pechugas de pollo con guarnición de patata . Fruta
19 Kal 768 · P 24 · HK 55 · Lip 47 . Vainas a la vasca . Salchichas de cerdo con ensalada de colores . Fruta	20 Kal 712 · P 63 · HK 51 · Lip 25 . Marmitako . Pollo asado con champiñones . Fruta	21 Kal 896 · P 54 · HK 99 · Lip 26 . Garbanzos con verduras . Hamburguesa de ternera con mijo . Fruta	22 Kal 840 · P 41 · HK 89 · Lip 37 . Pasta emmental . Merluza rebozada con limón y mayonesa . Yogur natural	23 Kal 670 · P 22 · HK 66 · Lip 21 . Crema de legumbres . Tortilla de patata con ensalada de tomate . Fruta
26 Kal 787 · P 46 · HK 73 · Lip 27 . Arroz con tomate . Lomo de cerdo con champiñones . Fruta	27 Kal 654 · P 33 · HK 55 · Lip 20 . Sopa de ave con fideos . Filete de ternera a la plancha con ensalada . Fruta	28 Kal 769 · P 51 · HK 46 · Lip 28 . Alubias pintas . Bacalao con piperrada . Vaso de leche	29 Kal 602 · P 32 · HK 45 · Lip 19 . Crema de verduras variadas . Pechuga de pollo con ensalada . Fruta	