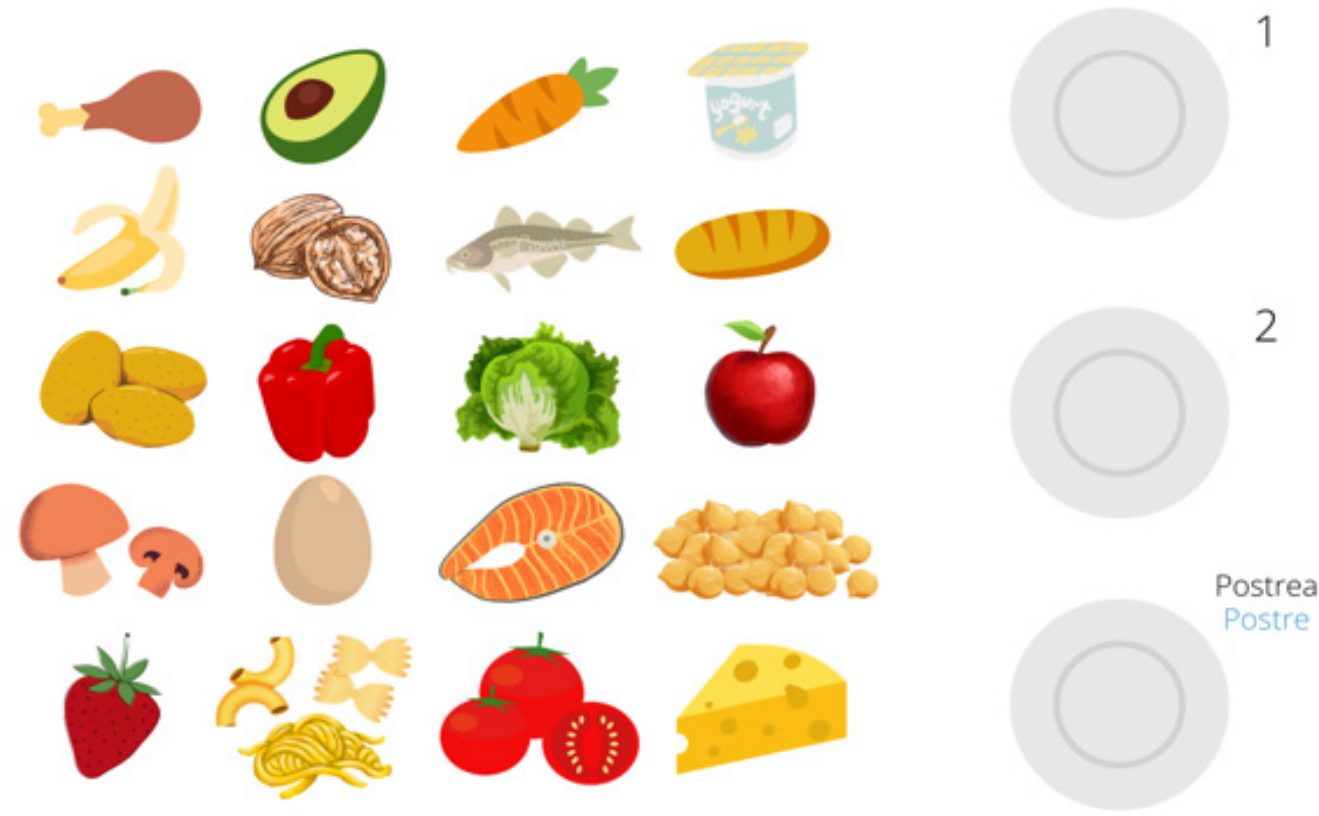
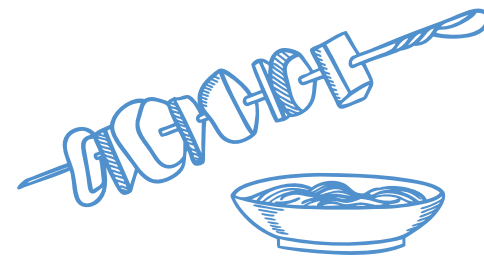


GUREKIN JOLASTU NAHI AL DUZU?  
¿QUIERES JUGAR CON NOSOTR@S?

Ezkerraldean aurkituko dituzun elikagaietaz baliatuz, sor ezazu zure gustuko bazkaria.  
Crea tu comida ideal utilizando los distintos alimentos que encontrarás a la izquierda.



Ezagutzen al duzu eskuen metodoa? Norberaren gorpuzkeraren arabera, errazio kantitatea zehaztean datza. Ikus dezagun!  
¿Conoces el método de las manos? Con este método medimos las raciones necesarias de cada persona, teniendo en cuenta su composición corporal. ¡Vamos a verlo!



ekin  
food  
www.ekinfood.com



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

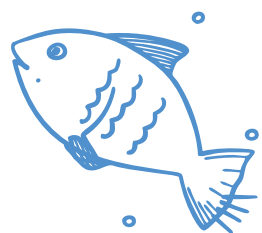
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina  
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado

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

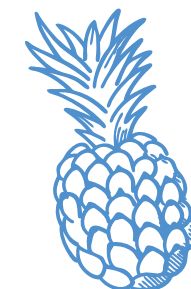
Ikasleentzako eguneroko kaloria gomendioak · Calorias diarias recomendadas para escolares

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	



aibak  
SERVICIOS A COLECTIVIDADES

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



Ekinfood

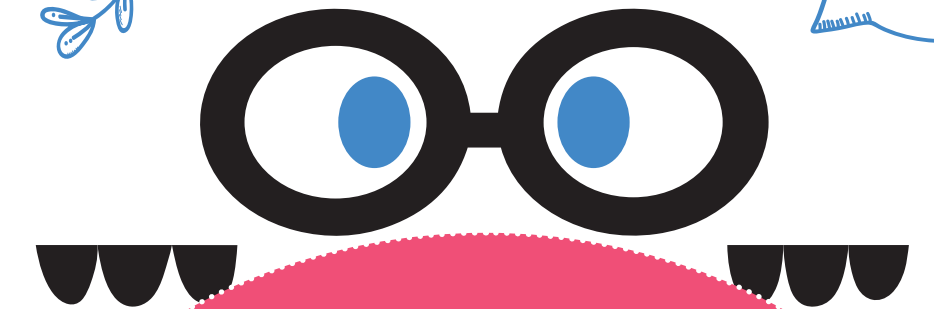
Eskolako jantokiko esperientzia berri bat  
Una nueva experiencia del comedor escolar



aibak  
SERVICIOS A COLECTIVIDADES

2023-2024

ON EGIN!



MARTXOA  
MARZO

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ökologisch · Ecológico</li> <li>Vollkornbrot · Pan integral</li> <li>frisch · Fresco</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüsesuppe</li> <li>Seehecht in Salsa-Verde</li> <li>Obst</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Linsen mit Gemüse</li> <li>Truthahneintopf</li> <li>Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brokkoli mit kartoffeln</li> <li>Kartoffelomelette mit Salat</li> <li>Obsttorte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zucchini-cremesuppe</li> <li>Kalbfleischbällchen in Gemüsesoße</li> <li>Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blumenkohl mit kartoffeln</li> <li>Panierten Seehecht mit Zitrone und Mayonnaise</li> <li>Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fischeintopf</li> <li>Hähnchenbrust mit Salat</li> <li>Obst</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Paella mit Fleisch</li> <li>Kabeljau in Salsa-Verde</li> <li>Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grüne Bohnen mit Kartoffeln</li> <li>gekochte Schweinshaxe mit Kartoffelpüree</li> <li>Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kichererbsen mit Gemüse</li> <li>Schinkenomelett mit Salat</li> <li>Joghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nudeln mit Käse gebratener Lachs mit Zitrone und Mayonnaise</li> <li>Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fischsuppe</li> <li>Rinderschnitzel</li> <li>Obst</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüsesuppe</li> <li>Brathähnchen mit salat</li> <li>Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Drei Köstlichkeiten Reis</li> <li>Frühlingsrollen in süß-saurer Sauce</li> <li>Dorayaki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüsecreme</li> <li>Panierten Seehecht mit Zitrone und Mayonnaise</li> <li>Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hühnersuppe mit Nudeln</li> <li>Rindfleischburger mit Hirse</li> <li>Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Linsen mit Reis</li> <li>Schweinelende mit Champignons und Zwiebeln</li> <li>Obst</li> </ul>



## FERIEN

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ekologikoa</li> <li>Ogi integrala</li> <li>Freskoa</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazki menestra</li> <li>Legatza saltsa berdean</li> <li>Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dilistak barazkiekin</li> <li>Indioilar erregosia</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brokolia patatarekin</li> <li>Patata tortila tomate entsaladarekin</li> <li>Flana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kuiatxo krema</li> <li>Txahal albondigak barazki saltsan</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Azalorea patatarekin</li> <li>Legatza arrautzetatua limoi eta mahonesarekin</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marmitakoa</li> <li>Oilasko bularkia entsaladarekin</li> <li>Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Haragi paella</li> <li>Bakailoa saltsa berdean</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lekak euskal erara</li> <li>Lakoia patata purearekin</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Txitxirioak barazkiekin</li> <li>Urdaiazpiko tortila entsaladarekin</li> <li>Jogurt naturala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta emmental</li> <li>Izokina limoi eta mahonesarekin</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arrain-zopa</li> <li>Txahal eskalopea panadera patatekin</li> <li>Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazki menestra</li> <li>Oilasko errea tomate entsaladarrekin</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroza hiru deliziar erara</li> <li>Udaberriko biribilkia saltsa gazi-gozarekin</li> <li>Dorayaki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazki anitzetako krema pikatosteekin</li> <li>Legatza arrautzetatua limoi eta mahonesarekin</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hegazti zopa fideoekin</li> <li>Txahal hamburgesa artatxikiarekin</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dilistak arrozarekin</li> <li>Txerri xolomo freskoa perretxiko eta tipularekin</li> <li>Fruta</li> </ul>



## OPORRAK

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ecológico</li> <li>Pan integral</li> <li>Fresco</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Menestra de verduras</li> <li>Merluza en salsa verde</li> <li>Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con verduras</li> <li>Estofado de pavo</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brócoli con patata</li> <li>Tortilla de patata con ensalada de tomate</li> <li>Flan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Albóndigas de ternera en salsa de verduras</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor con patata</li> <li>Merluza rebozada con limón y mayonesa</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marmitako</li> <li>Pechuga de pollo con ensalada</li> <li>Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Paella de carnes</li> <li>Bacalao en salsa verde</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vainas a la vasca</li> <li>Lacón con puré de patatas</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con verduras</li> <li>Tortilla de jamón con ensalada</li> <li>Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta emmental</li> <li>Salmón con limón y mayonesa</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pescado</li> <li>Escalope de ternera con patatas panadera</li> <li>Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Menestra de verduras</li> <li>Pollo asado con ensalada de tomate</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tres delicias</li> <li>Rollito de primavera en salsa agri dulce</li> <li>Dorayaki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras variadas con picatostes</li> <li>Merluza rebozada con limón y mayonesa</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de ave con fideos</li> <li>Hamburguesa de ternera con mijo</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con arroz</li> <li>Lomo de cerdo fresco con champiñones y cebolla</li> <li>Fruta</li> </ul>



## VACACIONES

