



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	Neskak eta Mutilak			Neskak			Mutilak		
	Edad	Edad	Edad	Edad	Edad	Edad	Edad	Edad	Edad
	urte / años	urte / años	urte / años	urte / años	urte / años	urte / años	urte / años	urte / años	urte / años
Kkal	1350	1700	2000	2300	2500	2300	2450	2750	3000
Kcal									



www.ekinfood.com

Ba al zenekien...
¿ Sabías que...

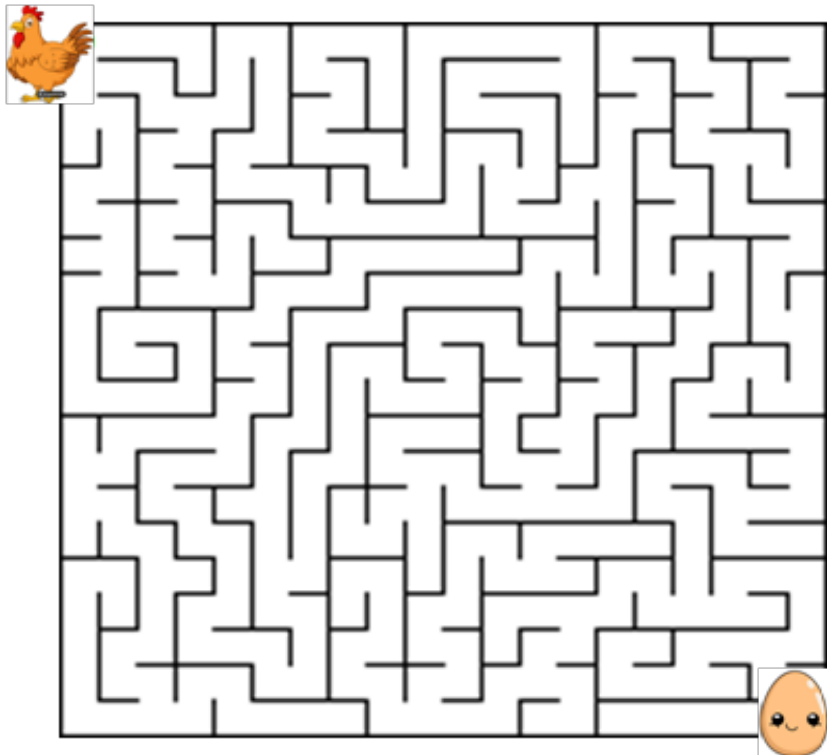
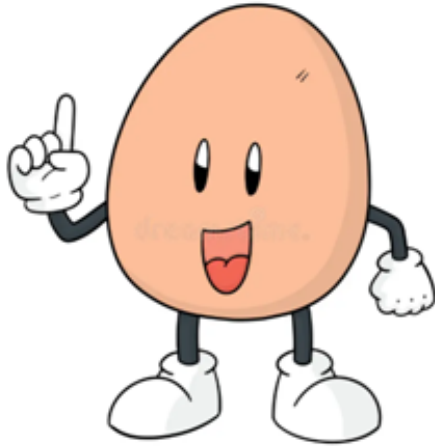
- Arrautza elikagai soil bat baino gehiago da. Arrautza batek, batzbesteko, 6 gramo proteina ditu eta oso aberatsa da hainbat bitamina (A, B2, B12, D, E, K) eta mineraletan (fosforoa, selenioa, burdina edota zinka)
- El huevo es más que un simple alimento. Un huevo contiene una media de 6 gramos de proteínas y es rico en vitaminas (A, B2, B12, D, E, K) y minerales (fósforo, selenio, hierro o zinc).

- Kolinan oso aberatsa den elikagai bat da. Hau dela eta, gure funtzio neuronalerako garrantzitsua den elikagai bat bihurtzen da, besteak beste, neuronak sortzeko.
- Es un alimento muy rico en colina. Por ello, se convierte en un alimento importante para nuestra función neuronal, entre otras cosas, para la generación de neuronas.

- Uretan sartuta jakin daiteke arrautza bat freskoa den ala ez. Zenbat eta gehiago hondoratu, orduan eta freskoagoa da arrautza.
- Se puede saber si un huevo es fresco mettiéndolo en agua. Mientras más se hunda, más fresco es el huevo.

- Azal zuriko eta azal gorriko arrautzen arteko aldea oilo arrazari dagokio.
- La diferencia entre huevos con cáscara blanca y cáscara roja, se debe a la raza de la gallina.

- Arrautza eskola lorategiko landareen ongarri gisa erabil daiteke.
- La cáscara del huevo se puede utilizar como abono paralas plantas del jardín.



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

Zenbaki negritan: platerak dituen alergenoeak. / Negritan ez dagoen zenbakia: platerak izan ditzazkeen alergenoei *trazak*.

Alergenoen 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-Altramaua; 14-Moluskua

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