

# MAIATZA MAYO



## 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		
	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
Kkal	1350	1700	2000	2300	2500	2300	2450	2750	3000

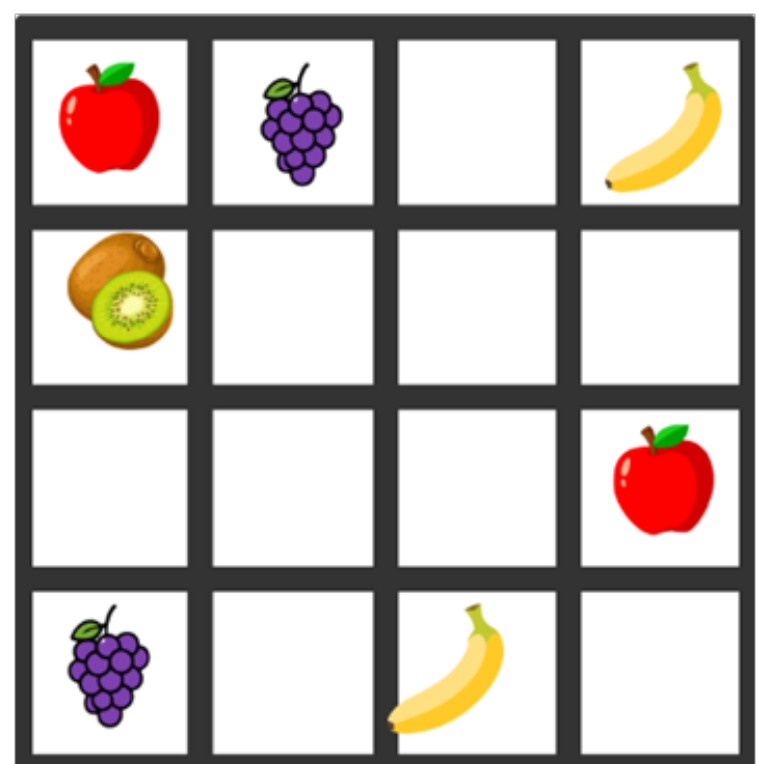


www.ekinfood.com

**ADIERAZI NON BILDU DITZAZKEGUN ONDORENGO ELIKAGAIK (zuhaitz, abere, landare...)**  
**INDICA DÓNDE PODEMOS RECOGER LOS SIGUIENTES ALIMENTOS (árboles, animales, plantas...)**



## FRUTEN SUDOKUA SUDOKU DE FRUTAS



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

Ökologisch Vollkornbrot (1,6) Frisch

Unsere Menüs enthalten täglich Brot (1,6)

<p><b>4</b> 650Kcal - Prot:26g - Lip:32g - HC:56g</p> <p><b>. Gemüseintopf</b></p> <p><b>. Geflügelragout</b></p> <p><b>. Obst</b></p>	<p><b>5</b> 1000 Kcal - Prot:45g - Lip:48g - HC:90g</p> <p><b>. Reis drei Köstlichkeiten (3,4,2,14)</b></p> <p><b>. Ofenlachs mit gebackenen Kartoffeln (4)</b></p> <p><b>. Obst</b></p>	<p><b>6</b> 825Kcal - Prot:35g - Lip:28g - HC:86g</p> <p><b>. Fischsuppe (1,4,2,6,10,14)</b></p> <p><b>. Kartoffelomelett mit Salat (3)</b></p> <p><b>. Naturyoghurt (7)</b></p>	<p><b>7</b> 842Kcal - Prot:35g - Lip:42g - HC:74g</p> <p><b>. Gemischter Salat (3,4,2,14)</b></p> <p><b>. Hackfleisch-Lasagne (1,6,7,2,3,4,10,14)</b></p> <p><b>. Obst</b></p>	<p><b>8</b> 805Kcal - Prot:43g - Lip:40g - HC:77g</p> <p><b>. Linseneintopf mit Gemüse (1)</b></p> <p><b>. Paniertes Seehecht  mit Zitrone und Mayonnaise (1,3,4,6,2,10,14)</b></p> <p><b>. Obst</b></p>
<p><b>11</b> 700Kcal - Prot:28g - Lip:32g - HC:61g</p> <p><b>. Lauch-Kartoffelsuppe mit Croutons (1)</b></p> <p><b>. Rindfleischbulette mit Hirse (1,5,6,8,10,11)</b></p> <p><b>. Obst</b></p>	<p><b>12</b> 601Kcal - Prot:30g - Lip:23g - HC:54g</p> <p><b>. Bohnen-Kartoffelgemüse</b></p> <p><b>. Kabeljau nach Vizcaya-Art (4,2,14)</b></p> <p><b>. Obst</b></p>	<p><b>13</b> 700Kcal - Prot:43g - Lip:23g - HC:71g</p> <p><b>. Pintobohnen mit Gemüse</b></p> <p><b>. Gebratene Putenbrust mit Champignons</b></p> <p><b>. Obst</b></p>	<p><b>14</b> 717Kcal - Prot:43g - Lip:26g - HC:56g</p> <p><b>. Broccoli mit gebratenem Knoblauch</b></p> <p><b>. Seehecht in grüner Soße (1,4,6,2,10,14)</b></p> <p><b>. Vanillecreme (1,3,7,6,11)</b></p>	<p><b>15</b> 549Kcal - Prot:26g - Lip:24g - HC:49g</p> <p><b>. Kartoffelsalat mit Tomaten, Möhren, Thunfisch und Ei (3,4,2,,14)</b></p> <p><b>. Schinken-Omelett mit rotem Paprikagemüse (3,6,7)</b></p> <p><b>. Obst</b></p>
<p><b>18</b> 731Kcal - Prot:37g - Lip:41g - HC:47g</p> <p><b>. Russischer Kartoffelsalat(3,4,6,2,14)</b></p> <p><b>. Schweinerücken mit Champignons</b></p> <p><b>. Obst</b></p>	<p><b>19</b> 705Kcal - Prot:40g - Lip:29g - HC:59g</p> <p><b>. Nudelsalat (1,3,4,2,6,10,14)</b></p> <p><b>. Paniertes Seehecht  mit Zitrone und Mayonnaise (1,3,4,6,2,14)</b></p> <p><b>. Obst</b></p>	<p><b>20</b> 804Kcal - Prot:44g - Lip:40g - HC:77g</p> <p><b>. Linseneintopf mit Gemüse (1)</b></p> <p><b>. Kartoffelomelett mit Salat (3)</b></p> <p><b>. Naturyoghurt (7)</b></p>	<p><b>21</b> 858Kcal - Prot:42g - Lip:30g - HC:98g</p> <p><b>. Reis mit Tomatensoße</b></p> <p><b>. Rindfleisch mit rotem Paprikagemüse</b></p> <p><b>. Obst</b></p>	<p><b>22</b> 628Kcal - Prot:51g - Lip:26g - HC:66g</p> <p><b>. Baskischer Lachseintopf (4)</b></p> <p><b>. Hähnchenschenkel mit Salat</b></p> <p><b>. Obst</b></p>
<p><b>25</b> 837Kcal - Prot:47g - Lip:37g - HC:70g</p> <p><b>. Caesar-Salat (1,3,6,7,10,12)</b></p> <p><b>. Hühnerbulette mit Käse (7)</b></p> <p><b>. Gefroren (7)</b></p>	<p><b>26</b> 742Kcal - Prot:32g - Lip:23g - HC:68g</p> <p><b>. Kirchererbsen mit Gemüse</b></p> <p><b>. Schinken-Käse-Omelett mit Salat (3,7)</b></p> <p><b>. Obst</b></p>	<p><b>27</b> 698Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:51g</p> <p><b>. Kürbiscremesuppe </b></p> <p><b>. Thunfisch mit Paprikagemüse (4)</b></p> <p><b>. Obst</b></p>	<p><b>28</b> 570Kcal - Prot:29g - Lip:29g - HC:40g</p> <p><b>. Gemischter Salat (3,4,2,14)</b></p> <p><b>. Rindfleischbällchen in Gemüsesoße (1)</b></p> <p><b>. Obst</b></p>	<p><b>29</b> 800Kcal - Prot:50g - Lip:25g - HC:86g</p> <p><b>. Paella aus Vollkornreis mit Fleisch (7,12)</b></p> <p><b>. Seehecht in grüner Soße (1,4,2,6,10,14)</b></p> <p><b>. Obst</b></p>

**Allergeneitfaden:** 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

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

Ekologikoa Ogi integrala (1,6) Freskoa

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (1,6)

<p><b>4</b> 650Kcal - Prot:26g - Lip:32g - HC:56g</p> <p><b>. Barazki menestra</b></p> <p><b>. Indioilar erregosia</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>5</b> 1000 Kcal - Prot:45g - Lip:48g - HC:90g</p> <p><b>. Arroza hiru deliziar erara (3,4,2,14)</b></p> <p><b>. Izokina labean panadera patatekin (4)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>6</b> 825Kcal - Prot:35g - Lip:28g - HC:86g</p> <p><b>. Arrain zopa (1,4,2,6,10,14)</b></p> <p><b>. Patata tortila entsaladarekin (3)</b></p> <p><b>. Jogurt naturala (7)</b></p>	<p><b>7</b> 842Kcal - Prot:35g - Lip:42g - HC:74g</p> <p><b>. Entsalada mistoa (3,4,2,14)</b></p> <p><b>. Haragi lasaña (1,6,7,2,3,4,10,14)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>8</b> 805Kcal - Prot:43g - Lip:40g - HC:77g</p> <p><b>. Dilistak barazkiekin (1)</b></p> <p><b>. Legatza  arrautzetatua limoi eta maionesarekin (1,3,4,6,2,10,14)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>
<p><b>11</b> 700Kcal - Prot:28g - Lip:32g - HC:61g</p> <p><b>. Vichissoise pikatosteekin (1)</b></p> <p><b>. Txahal hanburgesa artatxikiarekin (1,5,6,8,10,11)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>12</b> 601Kcal - Prot:30g - Lip:23g - HC:54g</p> <p><b>. Lekak patatekin</b></p> <p><b>. Bakailoa Bizkaiar erara (4,2,14)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>13</b> 700Kcal - Prot:43g - Lip:23g - HC:71g</p> <p><b>. Babarrun gorriak barazkiekin</b></p> <p><b>. Indioilarra plantxan perretxikoekin</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>14</b> 717Kcal - Prot:43g - Lip:26g - HC:56g</p> <p><b>. Brokolia erregosiarekin</b></p> <p><b>. Legatza saltsa berdean (1,4,6,2,10,14)</b></p> <p><b>. Natilak (1,3,6,7,11)</b></p>	<p><b>15</b> 549Kcal - Prot:26g - Lip:24g - HC:49g</p> <p><b>. Patata, tomate, azenario, arrautza eta hegaluze entsalada (3,4,2,,14)</b></p> <p><b>. Urdaiazpiko tortila piperrekin (3,6,7)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>
<p><b>18</b> 731Kcal - Prot:37g - Lip:41g - HC:47g</p> <p><b>. Errusiar entsalada (3,4,6,2,14)</b></p> <p><b>. Txerri xolomoa perretxikoekin</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>19</b> 705Kcal - Prot:40g - Lip:29g - HC:59g</p> <p><b>. Pasta entsalada (1,3,4,2,6,10,14)</b></p> <p><b>. Legatza  arrautzetatua limoi eta maionesarekin (1,3,4,6,2,14)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>20</b> 804Kcal - Prot:44g - Lip:40g - HC:77g</p> <p><b>. Dilistak barazkiekin (1)</b></p> <p><b>. Patata tortila entsaladarekin (3)</b></p> <p><b>. Jogurt naturala (7)</b></p>	<p><b>21</b> 858Kcal - Prot:42g - Lip:30g - HC:98g</p> <p><b>. Arroza tomatearekin</b></p> <p><b>. Txahal xerra piper gorriekin</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>22</b> 628Kcal - Prot:51g - Lip:26g - HC:66g</p> <p><b>. Izokin marmitakoa (4)</b></p> <p><b>. Oilasko izterrak entsaladarekin</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>
<p><b>25</b> 837Kcal - Prot:47g - Lip:37g - HC:70g</p> <p><b>. Zesar entsalada (1,3,6,7,10,12)</b></p> <p><b>. Oilasko hanburgesa gaztarekin (7)</b></p> <p><b>. Izozkia (7)</b></p>	<p><b>26</b> 742Kcal - Prot:32g - Lip:23g - HC:68g</p> <p><b>. Txitxirioak barazkiekin</b></p> <p><b>. York urdaiazpiko eta gazta tortila entsaladarekin (3,7)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>27</b> 698Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:51g</p> <p><b>. Kuia krema </b></p> <p><b>. Hegaluze piperradarekin (4)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>28</b> 570Kcal - Prot:29g - Lip:29g - HC:40g</p> <p><b>. Entsalada mistoa (3,4,2,14)</b></p> <p><b>. Txahal albondigak barazki saltsan (1)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>29</b> 800Kcal - Prot:50g - Lip:25g - HC:86g</p> <p><b>. Haragi-paella integrala (7,12)</b></p> <p><b>. Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,10,14)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>

**Zenbaki negritan:** platerak dituen alergenokoak. / Negritan ez dagoen zenbakia: platerak izan ditzazkeen alergenoen trazak.

**Allergenoen 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-Altramuza; 14-Moluskua

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

Ecológico Pan integral (1,6) Fresco

Nuestros menús incluyen pan a diario (1,6)

<p><b>4</b> 650Kcal - Prot:26g - Lip:32g - HC:56g</p> <p><b>. Menestra de verduras</b></p> <p><b>. Estofado de pavo</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>5</b> 1000 Kcal - Prot:45g - Lip:48g - HC:90g</p> <p><b>. Arroz tres delicias (3,4,2,14)</b></p> <p><b>. Salmón la horno con patatas panadera (4)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>6</b> 825Kcal - Prot:35g - Lip:28g - HC:86g</p> <p><b>. Sopa de pescado (1,4,2,6,10,14)</b></p> <p><b>. Tortilla de patata con ensalada (3)</b></p> <p><b>. Yogur natural (7)</b></p>	<p><b>7</b> 842Kcal - Prot:35g - Lip:42g - HC:74g</p> <p><b>. Ensalada mixta (3,4,2,14)</b></p> <p><b>. Lasaña de carne (1,6,7,2,3,4,10,14)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>8</b> 805Kcal - Prot:43g - Lip:40g - HC:77g</p> <p><b>. Lentejas con verduras (1)</b></p> <p><b>. Merluza  rebozada con limón y mayonesa (1,3,4,6,2,10,14)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>
<p><b>11</b> 700Kcal - Prot:28g - Lip:32g - HC:61g</p> <p><b>. Vichysoise con picatostes (1)</b></p> <p><b>. Hamburguesa de ternera con mijo (1,5,6,8,10,11)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>12</b> 601Kcal - Prot:30g - Lip:23g - HC:54g</p> <p><b>. Vainas con patata</b></p> <p><b>. Bacalao a la vizcaina (4,2,14)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>13</b> 700Kcal - Prot:43g - Lip:23g - HC:71g</p> <p><b>. Alubia pinta con verduras</b></p> <p><b>. Pavo a la plancha con champiñones</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>14</b> 717Kcal - Prot:43g - Lip:26g - HC:56g</p> <p><b>. Brócoli con refrito</b></p> <p><b>. Merluza en salsa verde (1,4,6,2,10,14)</b></p> <p><b>. Natillas (1,3,6,7,11)</b></p>	<p><b>15</b> 549Kcal - Prot:26g - Lip:24g - HC:49g</p> <p><b>. Ensalada de patata, tomate, zanahoria, huevo y atún (3,4,2,,14)</b></p> <p><b>. Tortilla de jamón con pimientos (3,6,7)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>
<p><b>18</b> 731Kcal - Prot:37g - Lip:41g - HC:47g</p> <p><b>. Ensaladilla rusa (3,4,6,2,14)</b></p> <p><b>. Lomo de cerdo con champiñones</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>19</b> 705Kcal - Prot:40g - Lip:29g - HC:59g</p> <p><b>. Ensalada de pasta (1,3,4,2,6,10,14)</b></p> <p><b>. Merluza  rebozada con limón y mayonesa (1,3,4,6,2,14)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>20</b> 804Kcal - Prot:44g - Lip:40g - HC:77g</p> <p><b>. Lentejas con verduras (1)</b></p> <p><b>. Tortilla de patata con ensalada (3)</b></p> <p><b>. Yogur natural (7)</b></p>	<p><b>21</b> 858Kcal - Prot:42g - Lip:30g - HC:98g</p> <p><b>. Arroz con tomate</b></p> <p><b>. Filete de ternera con pimientos rojos</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>22</b> 628Kcal - Prot:51g - Lip:26g - HC:66g</p> <p><b>. Marmitoca de salmón (4)</b></p> <p><b>. Muslo de pollo con ensalada</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>
<p><b>25</b> 837Kcal - Prot:47g - Lip:37g - HC:70g</p> <p><b>. Ensalada César (1,3,6,7,10,12)</b></p> <p><b>. Hamburguesa de pollo con queso (7)</b></p> <p><b>. Helado (7)</b></p>	<p><b>26</b> 742Kcal - Prot:32g - Lip:23g - HC:68g</p> <p><b>. Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>. Tortilla de jamón york y queso con ensalada (3,7)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>27</b> 698Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:51g</p> <p><b>. Crema de calabaza </b></p> <p><b>. Atún con piperrada (4)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>28</b> 570Kcal - Prot:29g - Lip:29g - HC:40g</p> <p><b>. Ensalada mixta (3,4,2,14)</b></p> <p><b>. Albóndigas de ternera en salsa de verduras (1)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>	<p><b>29</b> 800Kcal - Prot:50g - Lip:25g - HC:86g</p> <p><b>. Paella integral de carnes (7,12)</b></p> <p><b>. Merluza en salsa verde (1,4,2,6,10,14)</b></p> <p><b>. Fruta</b></p>

**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