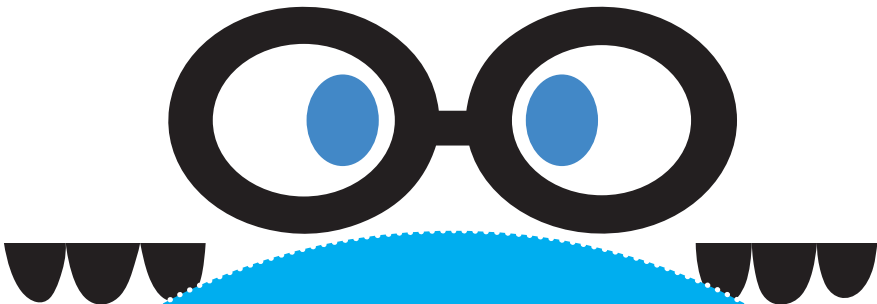




IRAILA SEPTIEMBRE



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	
Kcal										



www.ekinfood.com

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

Lotu elikagaiak dagozkien jatorriarekin.
Une los alimentos con su procedencia.



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

Alergenoek gida: 1-Glutena; 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

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