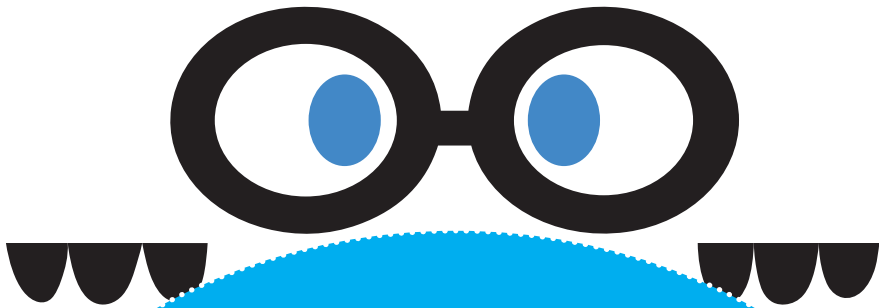




URRIA OCTUBRE



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

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.



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

