

# 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



www.ekinfood.com

Ba al zenekien...  
¿Sabías que...

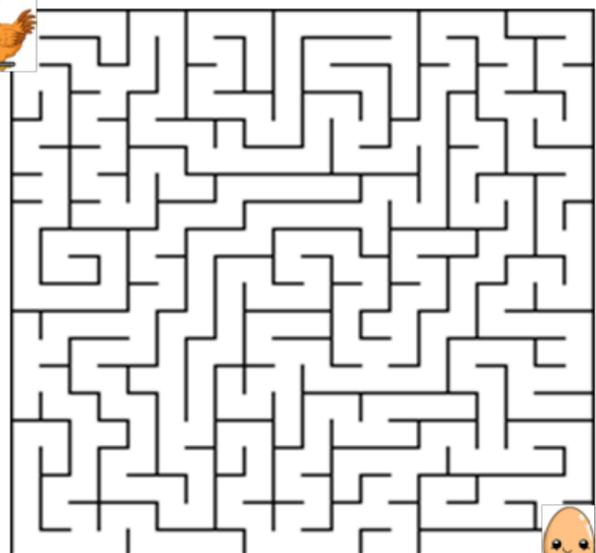
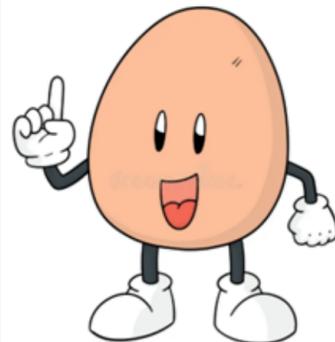
- Arrautza elikagai soil bat baino gehiago da. Arrautza batek, batzbesteko, 6 gramo proteina ditu eta oso aberatsa da hainbat bitamina (A, B2, B12, D, E, K) eta mineraletan (fosforo, selenio, burdina edota zinka)  
- El huevo es más que un simple alimento. Un huevo contiene una media de 6 gramos de proteínas 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 ongari gisa erabil daiteke.  
- La cáscara del huevo se puede utilizar como abono paralas plantas del jardín.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Ökologisch  Vollkornbrot (1,6)  Frisch </p> <p>Unsere Menüs enthalten täglich Brot (1,6)</p>		<p><b>1</b> 650Kcal - Prot:28g - Lip:31g - HC:44g</p> <p>. Kürbiscremesuppe  </p> <p>. Paniertes Seehecht mit Zitrone und Mayonnaise (1,3,4,6,2,10,14)</p> <p>. Obst </p>	<p><b>2</b> 751Kcal - Prot:45g - Lip:34g - HC:59g</p> <p>. Baskischer Thunfischeintopf (2,6)</p> <p>. Rinderbulette mit Paprikagemüse</p> <p>. Obst </p>	<p><b>3</b> <b>OKTOBERFEST</b></p> <p>890Kcal - Prot:34g - Lip:45g - HC:78g</p> <p>. Kartoffelsalat (10)</p> <p>. Würstchen im Hot dog-Format mit Ketchup (1,6,7,3,10,11)</p> <p>. Kleines Kuchenstück (1,3,6,7,8)  </p>
<p><b>6</b> 700Kcal - Prot:33g - Lip:23g - HC:70g</p> <p>. Linseneintopf mit Gemüse (1)</p> <p>. Kabeljau-Omelett mit Salat (3,4,2,14)</p> <p>. Obst</p>	<p><b>7</b> 660Kcal - Prot:42g - Lip:29g - HC:51g</p> <p>. Broccoli mit gebratenem Knoblauch</p> <p>. Rindfleisch mit rotem Paprikagemüse</p> <p>. Obst</p>	<p><b>8</b> 837Kcal - Prot:61g - Lip:31g - HC:80g</p> <p>. Nudelsalat mit Tomaten, Möhren, Thunfisch und Ei (1,3,4,2,6,10,14)</p> <p>. Seehecht in grüner Soße (1,4,2,6,14)</p> <p>. Frucht-Milchshake (7) </p>	<p><b>9</b> 680Kcal - Prot:45g - Lip:20g - HC:50g</p> <p>. Kartoffel-Laucheintopf</p> <p>. Hähnchenschenkel mit Salat</p> <p>. Obst</p>	<p><b>10</b> 935Kcal - Prot:49g - Lip:47g - HC:70g</p> <p>. Weißer Bohneneintopf mit Gemüse</p> <p>. Lachs mit Knoblauch-Paprikagemüse (4)</p> <p>. Obst </p>
<p><b>13</b> 700Kcal - Prot:33g - Lip:64g - HC:28g</p> <p>. Erbsen mit Schinkenwürfeln (6,7)</p> <p>. Rindfleischbällchen in Gemüesoße (1,3,7)</p> <p>. Obst</p>	<p><b>14</b> 600Kcal - Prot:34g - Lip:42g - HC:32g</p> <p>. Gemischter Salat (3,4,2,14)</p> <p>. Paniertes Seehecht  mit Zitrone und Mayonnaise (1,3,4,6,2,10,14)</p> <p>. Naturyoghurt (7)</p>	<p><b>15</b> 870Kcal - Prot:36g - Lip:34g - HC:95g</p> <p>. Schwarzer Reis mit (2,4,14) Tintenfischstückchen</p> <p>. Schweinerücken mit Gemüse</p> <p>. Obst </p>	<p><b>16</b> 590Kcal - Prot:34g - Lip:21g - HC:49g</p> <p>. Kürbiscremesuppe mit Croutons   (1)</p> <p>. Thunfisch in Zwiebelgemüse (4)</p> <p>. Obst</p>	<p><b>17</b> 720Kcal - Prot:29g - Lip:27g - HC:83g</p> <p>. Linseneintopf mit Gemüse (1)</p> <p>. Kartoffelomelette mit Tomatensoße (3)</p> <p>. Obst </p>
<p><b>20</b> 842Kcal - Prot:34g - Lip:42g - HC:73g</p> <p>. Gemischter Salat (3,4,2,14)</p> <p>. Hackfleisch-Lasagne (1,6,7,2,3,4,14)</p> <p>. Obst</p>	<p><b>21</b> 541Kcal - Prot:25g - Lip:18g - HC:37g</p> <p>. Blumenkohl mit Bechamelsoße (1,7,6,14)</p> <p>. Schinken-Omelett mit Salat (3,4,6)</p> <p>. Obst</p>	<p><b>22</b> 730Kcal - Prot:36g - Lip:26g - HC:67g</p> <p>. Geflügelbrühe mit Nudeln (1,3,6,10)</p> <p>. Rindfleischbuletten mit Paprikagemüse</p> <p>. Vanillecreme (1,3,6,7,11) </p>	<p><b>23</b> 620Kcal - Prot:36g - Lip:24g - HC:57g</p> <p>. Bohnen-Kartoffelgemüse</p> <p>. Geflügelragout</p> <p>. Obst</p>	<p><b>24</b> 725Kcal - Prot:42g - Lip:22g - HC:81g</p> <p>. Kirchererbseneintopf mit Gemüse</p> <p>. Kabeljau mit Paprikagemüse (4,2,14)</p> <p>. Obst </p>
<p><b>27</b> 910Kcal - Prot:36g - Lip:37g - HC:99g</p> <p>. Vollkornnudeln mit Emmentaler (1,7,3,6,10)</p> <p>. Schweinerücken mit Tomatensoße</p> <p>. Obst</p>	<p><b>28</b> 740Kcal - Prot:44g - Lip:34g - HC:56g</p> <p>. Russischer Kartoffelsalat (3,4,6,2,14)</p> <p>. Seehecht in grüner Soße (1,4,2,6,14)</p> <p>. Obst</p>	<p><b>29</b> 810Kcal - Prot:37g - Lip:30g - HC:97g</p> <p>. Pintobohnen mit Gemüse</p> <p>. Kartoffelomelette mit rotem Paprikagemüse (3)</p> <p>. Naturyoghurt (7) </p>	<p><b>30</b> 680Kcal - Prot:40g - Lip:29g - HC:55g</p> <p>. Gemüsesuppe</p> <p>. Rindfleisch mit Salat (1,3)</p> <p>. Obst</p>	<p><b>31</b></p> <p>. FEIERTAG</p>

**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

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
<p>Ekologikoa  Ogi integrala (1,6)  Freskoa </p> <p>Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (1,6)</p>		<p><b>1</b> 650Kcal - Prot:28g - Lip:31g - HC:44g</p> <p>. Kuia krema  </p> <p>. Legatza  arrautzezaturia limoi eta maionesarekin (1,3,4,6,2,10,14)</p> <p>. Fruta </p>	<p><b>2</b> 751Kcal - Prot:45g - Lip:34g - HC:59g</p> <p>. Marmitakoa (2,6)</p> <p>. Txahal hamburgesa piper gorriekin</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>3</b> <b>OKTOBERFEST</b></p> <p>890Kcal - Prot:34g - Lip:45g - HC:78g</p> <p>. "Kartoffelsalat" (10)</p> <p>. "Hot dog" alemaniarrek ketxuparekin (1,6,7,3,10,11)</p> <p>. Pasteltxoa (1,3,6,7,8)  </p>
<p><b>6</b> 700Kcal - Prot:33g - Lip:23g - HC:70g</p> <p>. Dilistak barazkiekin (1)</p> <p>. Bakailo tortila entsaladarekin (3,4,2,14)</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>7</b> 660Kcal - Prot:42g - Lip:29g - HC:51g</p> <p>. Brokolia erregosiarekin</p> <p>. Txahal xerra piper gorriekin</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>8</b> 837Kcal - Prot:61g - Lip:31g - HC:80g</p> <p>. Pasta, tomate, azenario, hegaluze eta arrautza entsalada (1,3,4,2,6,10,14)</p> <p>. Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,14)</p> <p>. Fruta irabiatua (7) </p>	<p><b>9</b> 680Kcal - Prot:45g - Lip:20g - HC:50g</p> <p>. Porrupatata</p> <p>. Oilasko izterrak entsaladarekin</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>10</b> 935Kcal - Prot:49g - Lip:47g - HC:70g</p> <p>. Babarrun txuriak barazkiekin</p> <p>. Izokina piperradarekin (4)</p> <p>. Fruta </p>
<p><b>13</b> 700Kcal - Prot:33g - Lip:64g - HC:28g</p> <p>. Ilarrak urdaiazpikoarekin (6,7)</p> <p>. Txahal albondigak barazki saltsan (1,3,7)</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>14</b> 600Kcal - Prot:34g - Lip:42g - HC:32g</p> <p>. Entsalada mistoa (3,4,2,14)</p> <p>. Legatza  limoi eta maionesarekin (1,3,4,6,2,10,14)</p> <p>. Jogurt naturala (7)</p>	<p><b>15</b> 870Kcal - Prot:36g - Lip:34g - HC:95g</p> <p>. Arroza beltza kalamareekin (2,4,14)</p> <p>. Txerri xolomo sajoniarra barazkiekin</p> <p>. Fruta </p>	<p><b>16</b> 590Kcal - Prot:34g - Lip:21g - HC:49g</p> <p>. Kuia krema pikatosteekin   (1)</p> <p>. Hegaluze tipulaztatua (4)</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>17</b> 720Kcal - Prot:29g - Lip:27g - HC:83g</p> <p>. Dilistak barazkiekin (1)</p> <p>. Patata tortila tomate saltsarekin (3)</p> <p>. Fruta </p>
<p><b>20</b> 842Kcal - Prot:34g - Lip:42g - HC:73g</p> <p>. Entsalada mistoa (3,4,2,14)</p> <p>. Haragi-lasagna (1,6,7,2,3,4,14)</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>21</b> 541Kcal - Prot:25g - Lip:18g - HC:37g</p> <p>. Azalorea bexamelarekin (1,7,6,14)</p> <p>. Urdaiazpiko tortila entsaladarekin (3,4,6)</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>22</b> 730Kcal - Prot:36g - Lip:26g - HC:67g</p> <p>. Hegazti zopa fideoekin (1,3,6,10)</p> <p>. Txahal hamburgesa piper gorriekin</p> <p>. Natillak (1,3,6,7,11) </p>	<p><b>23</b> 620Kcal - Prot:36g - Lip:24g - HC:57g</p> <p>. Lekak patatekin</p> <p>. Indioila erregosia</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>24</b> 725Kcal - Prot:42g - Lip:22g - HC:81g</p> <p>. Txitxirioak barazkiekin</p> <p>. Bakailoa piperrada saltsarekin (4,2,14)</p> <p>. Fruta </p>
<p><b>27</b> 910Kcal - Prot:36g - Lip:37g - HC:99g</p> <p>. Pasta integrala emmental erara (1,7,3,6,10)</p> <p>. Txerri xolomoa tomate entsaladarekin</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>28</b> 740Kcal - Prot:44g - Lip:34g - HC:56g</p> <p>. Errusiar entsalada (3,4,6,2,14)</p> <p>. Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,14)</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>29</b> 810Kcal - Prot:37g - Lip:30g - HC:97g</p> <p>. Babarrun gorriak barazkiekin</p> <p>. Patata tortila piper gorriekin (3)</p> <p>. Jogurt naturala (7) </p>	<p><b>30</b> 680Kcal - Prot:40g - Lip:29g - HC:55g</p> <p>. Barazki menestra</p> <p>. Txahal eskalopea entsaladarekin (1,3)</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>. JAI EGUNA</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-Altramuz; 14-Moluskua

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Ecológico  Pan integral (1,6)  Fresco </p> <p>Nuestros menús incluyen pan a diario (1,6)</p>		<p><b>1</b> 650Kcal - Prot:28g - Lip:31g - HC:44g</p> <p>. Crema de calabaza  </p> <p>. Merluza  rebozada con limón y mayonesa (1,3,4,6,2,10,14)</p> <p>. Fruta </p>	<p><b>2</b> 751Kcal - Prot:45g - Lip:34g - HC:59g</p> <p>. Marmitako (2,6)</p> <p>. Hamburguesa de ternera con pimientos rojos</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>3</b> <b>OKTOBERFEST</b></p> <p>890Kcal - Prot:34g - Lip:45g - HC:78g</p> <p>. "Kartoffelsalat" (10)</p> <p>. "Hot dog" alemanes con ketchup (1,6,7,3,10,11)</p> <p>. Pastelito (1,3,6,7,8)  </p>
<p><b>6</b> 700Kcal - Prot:33g - Lip:23g - HC:70g</p> <p>. Lentejas con verduras (1)</p> <p>. Tortilla de bacalao con ensalada (3,4,2,14)</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>7</b> 660Kcal - Prot:42g - Lip:29g - HC:51g</p> <p>. Brócoli con refrito</p> <p>. Filete de ternera con pimientos rojos</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>8</b> 837Kcal - Prot:61g - Lip:31g - HC:80g</p> <p>. Ensalada de pasta, tomate, zanahoria, atún y huevo (1,3,4,2,6,10,14)</p> <p>. Merluza en salsa verde (1,4,2,6,14)</p> <p>. Batido de frutas (7) </p>	<p><b>9</b> 680Kcal - Prot:45g - Lip:20g - HC:50g</p> <p>. Porrupatata</p> <p>. Muslo de pollo con ensalada</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>10</b> 935Kcal - Prot:49g - Lip:47g - HC:70g</p> <p>. Alubias blancas con verduras</p> <p>. Salmón con piperrada (4)</p> <p>. Fruta </p>
<p><b>13</b> 700Kcal - Prot:33g - Lip:64g - HC:28g</p> <p>. Guisantes con jamón (6,7)</p> <p>. Albóndigas de ternera en salsa de verduras (1,3,7)</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>14</b> 600Kcal - Prot:34g - Lip:42g - HC:32g</p> <p>. Ensalada mixta (3,4,2,14)</p> <p>. Merluza  rebozada con limón y mayonesa (1,3,4,6,2,10,14)</p> <p>. Yogur natural (7)</p>	<p><b>15</b> 870Kcal - Prot:36g - Lip:34g - HC:95g</p> <p>. Arroz negro con calamares (2,4,14)</p> <p>. Lomo de cerdo sajónico con verduras</p> <p>. Fruta </p>	<p><b>16</b> 590Kcal - Prot:34g - Lip:21g - HC:49g</p> <p>. Crema de calabaza con picatostes (1)</p> <p>. Atún encbollado (4)</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>17</b> 720Kcal - Prot:29g - Lip:27g - HC:83g</p> <p>. Lentejas con verduras (1)</p> <p>. Tortilla de patata con salsa de tomate (3)</p> <p>. Fruta </p>
<p><b>20</b> 842Kcal - Prot:34g - Lip:42g - HC:73g</p> <p>. Ensalada mixta (3,4,2,14)</p> <p>. Lasagna de carne (1,6,7,2,3,4,14)</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>21</b> 541Kcal - Prot:25g - Lip:18g - HC:37g</p> <p>. Coliflor con bechamel (1,7,6,14)</p> <p>. Tortilla de jamón con ensalada (3,4,6)</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>22</b> 730Kcal - Prot:36g - Lip:26g - HC:67g</p> <p>. Sopa de ave con fideos (1,3,6,10)</p> <p>. Hamburguesa de ternera con pimientos rojos</p> <p>. Natillas (1,3,6,7,11) </p>	<p><b>23</b> 620Kcal - Prot:36g - Lip:24g - HC:57g</p> <p>. Vainas con patata</p> <p>. Estofado de pavo</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>24</b> 725Kcal - Prot:42g - Lip:22g - HC:81g</p> <p>. Garbanzos con verduras</p> <p>. Bacalao con salsa de piperrada (4,2,14)</p> <p>. Fruta </p>
<p><b>27</b> 910Kcal - Prot:36g - Lip:37g - HC:99g</p> <p>. Pasta integral al emmental (1,7,3,6,10)</p> <p>. Lomo de cerdo con ensalada de tomate</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>28</b> 740Kcal - Prot:44g - Lip:34g - HC:56g</p> <p>. Ensaladilla rusa (3,4,6,2,14)</p> <p>. Merluza en salsa verde (1,4,2,6,14)</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>29</b> 810Kcal - Prot:37g - Lip:30g - HC:97g</p> <p>. Alubias pintas con verduras</p> <p>. Tortilla de patata con pimientos rojos (3)</p> <p>. Yogur natural (7) </p>	<p><b>30</b> 680Kcal - Prot:40g - Lip:29g - HC:55g</p> <p>. Menestra de verduras</p> <p>. Escalope de ternera con ensalada (1,3)</p> <p>. Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>. FESTIVO</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