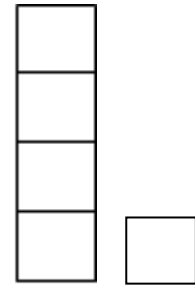
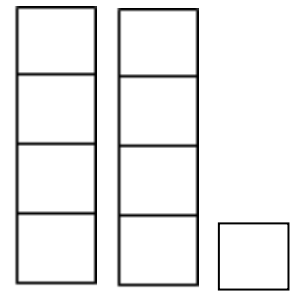


**AZUKRE KOSKORRAK**  
**TERRONES DE AZÚCAR**

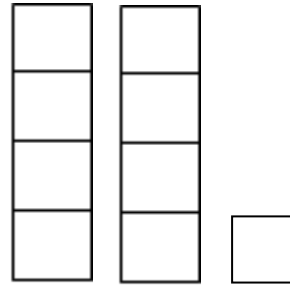
- Ba al zenekien azukre koskor batek 6 gr azukre dituela?  
- ¿Sabías que un terrón de azúcar contiene 6 gr de azúcar?



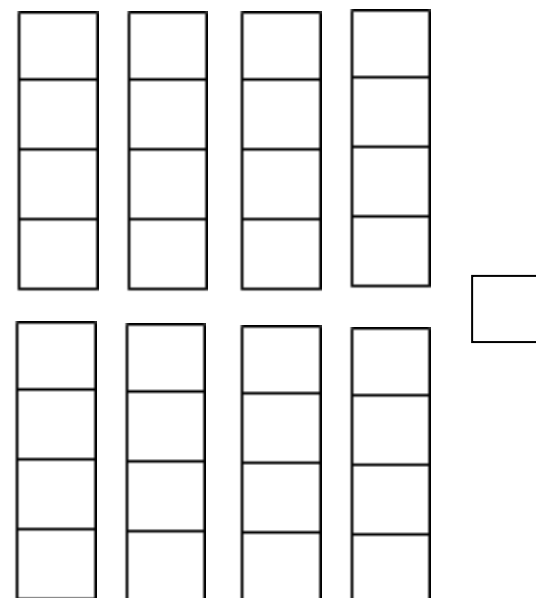
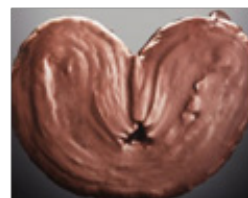
**5**  
azukre koskor  
terrones de  
azúcar



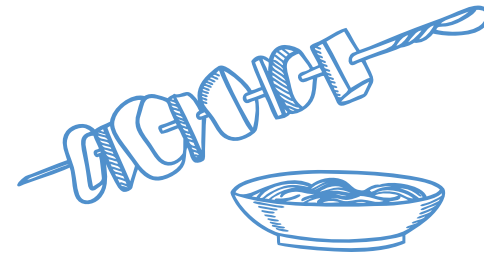
**9**  
azukre koskor  
terrones de  
azúcar



**9**  
azukre koskor  
terrones de  
azúcar



**33**  
azukre koskor  
terrones de  
azúcar



**BAZKARIA (eskolako jangela)**  
**COMIDA (comedor escolar)**

Pasta / Arroza + Haragia  
Pasta / Arroz + Carne

Pasta / Arroza + Arraina  
Pasta / Arroz + Pescado

Pasta / Arroza + Arrautza  
Pasta / Arroz + Huevo

Barazkia + Haragia  
Verdura + Carne

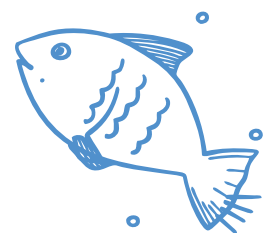
Barazkia + Arraina  
Verdura + Pescado

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

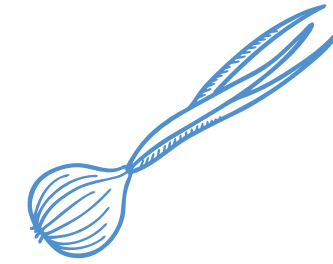
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Arrautza edo Haragia  
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Huevo o Carne

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

Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arrautza  
Verdura / 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

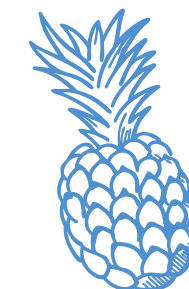


**Ikasleentzako eguneroko kaloria gomendioak · Calorias diarias recomendadas para escolares**

Adina Edad Kkal Kcal	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	
	1350	1700	2000	2300	2500	2300	2450	2750	3000	

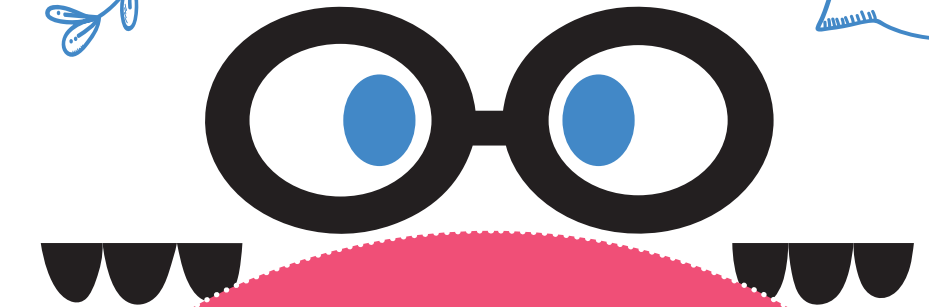


Txalaka Pasalekua 7 · Ergobia · 20115 Astigarraga · Gipuzkoa  
T: 943 335 368 · F: 943 332 129



2024-2025

ON EGIN!



**NEGUA**  
**INVIERNO**

URTARRILA - OTSAILA - MARTXOA

ENERO - FEBRERO - MARZO

**Ekinfood**

Eskolako jantokiko esperientzia berri bat  
Una nueva experiencia del comedor escolar





# URTARRILA - ENERO



# OTSAILA - FEBRERO



# MARTXOA - MARZO



Astelehena / Lunes	Astearte / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
		<b>1</b>	<b>2</b> Kal 720 · P 46 · HK 64 · Lip 30	<b>3</b> Kal 792 · P 31 · HK 86 · Lip 22
		-Jai eguna	. Hegazti zopa fideoekin . Patata eta kuiatxo tortila entsaladarekin . Jogurt naturala	. Lekak patatarekin . Bakailo frijitua mahonesarekin . Fruta
		- Fiesta	. Sopa de ave con fideos . Tortilla de patata y calabacín con ensalada . Yogur natural	. Vainas con patata . Bacalao frito con mayonesa . Fruta
<b>6</b>	<b>7</b> Kal 977 · P 24 · HK 120 · Lip 41	<b>8</b> Kal 827 · P 40 · HK 97 · Lip 27	<b>9</b> Kal 679 · P 34 · HK 61 · Lip 32	<b>10</b> Kal 783 · P 50 · HK 85 · Lip 24
-Jai eguna	. Pasta tomatearekin . Oilasko pipitak entsaladarekin . Fruta	. Txixirioak barazkiekin . Legatza saltsa berdean . Fruta	. Azenario krema . Txerri xolomoa piperradarekin . Jogurt naturala	. Dilistak barazkiekin . Txahal-erregosia jardinera erara . Fruta
- Fiesta	. Pasta con tomate . Nuggets de pollo con ensalada . Fruta	. Garbanzos con verduras . Merluza en salsa verde . Fruta	. Crema de zanahoria . Lomo de cerdo con piperrada . Yogur natural	. Lentejas con verduras . Estofado de ternera a la jardinera . Fruta
<b>13</b> Kal 658 · P 15 · HK 74 · Lip 27	<b>14</b> Kal 932 · P 35 · HK 89 · Lip 43	<b>15</b> Kal 975 · P 36 · HK 82 · Lip 66	<b>16</b> Kal 720 · P 41 · HK 67 · Lip 31	<b>17</b> Kal 751 · P 30 · HK 79 · Lip 20
. Porru-krema . Patata eta kuiatxo entsaladarekin . Fruta	. Babarrun txuriak azenarioarekin . Txahal albondigak barazki saltsan . Fruta	. Haragi-paella . Legatza arrautzeztatua mahonesarekin . Fruta	. Brokolia patatarekin . Oilasko izterra limoi saltsan . Jogurt naturala	. Patatak errioxar erara . Bakailoa piperradarekin . Fruta
. Crema de puerros . Tortilla de patata y calabacín con ensalada . Fruta	. Alubias blancas con zanahoria . Albóndigas de ternera en salsa de verduras . Fruta	. Paella de carnes . Merluza rebozada con mayonesa . Fruta	. Brócoli con patata . Muslo de pollo en salsa de limón . Yogur natural	. Patatas a la riojana . Bacalao con piperrada . Fruta
<b>20</b> Kal 816 · P 21 · HK 125 · Lip 23	<b>21</b> Kal 850 · P 41 · HK 100 · Lip 27	<b>22</b> Kal 668 · P 20 · HK 71 · Lip 28	<b>23</b> Kal 780 · P 31 · HK 58 · Lip 42	<b>24</b> Kal 775 · P 42 · HK 102 · Lip 19
. Azalorea patatarekin . Pasta tomate saltsarekin . Fruta	. Txixirioak barazkiekin . Bakailoa ajoarriero erara . Fruta	. Hegazti zopa fideoekin . Arrautzak tomate eta bexamelarekin . Fruta	. Kuia krema . Txahal-eskalopea perretxiko saltsarekin . Esnekidun postrea	. Dilistak barazkiekin . Legatza arrautzeztatua entsaladarekin . Fruta
. Coliflor con patata . Pasta con salsa de tomate . Fruta	. Garbanzos con verduras . Bacalao al ajoarriero . Fruta	. Sopa de ave con fideos . Huevos con tomate y bechamel . Fruta	. Crema de calabaza . Escalope de ternera con salsa de champiñones . Postre lácteo	. Lentejas con verduras . Merluza rebozada con ensalada . Fruta
<b>27</b> Kal 715 · P 38 · HK 87 · Lip 21	<b>28</b> Kal 880 · P 28 · HK 123 · Lip 30	<b>29</b> Kal 910 · P 29 · HK 120 · Lip 41	<b>30</b> Kal 741 · P 34 · HK 45 · Lip 29	<b>31</b> Kal 870 · P 25 · HK 106 · Lip 36
. Patatak saltsa berdean . Txerri xolomoa perretxikoekin . Fruta	. Babarrun gorriak barazkiekin . Patata eta kuiatxo tortila entsaladarekin . Fruta	. Ziazberba krema . Indioilar erregosia . Fruta	. Lekak patatarekin . Txahal-hamburgesa barazki saltsan . Jogurt naturala	. Arroza hiru deliziar erara . Bakailoa frijitua limoiarekin . Fruta
. Patatas en salsa verde . Lomo de cerdo con champiñones . Fruta	. Alubias pintas con verduras . Tortilla de patata y calabacín con ensalada . Fruta	. Crema de espinacas . Estofado de pavo . Fruta	. Vainas con patata . Hamburguesa de ternera en salsa de verduras . Yogur natural	. Arroz tres delicias . Bacalao frito con limón . Fruta

Astelehena / Lunes	Astearte / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
<b>3</b> Kal 865 · P 42 · HK 84 · Lip 43	<b>4</b> Kal 654 · P 40 · HK 62 · Lip 24	<b>5</b> Kal 735 · P 15 · HK 72 · Lip 28	<b>6</b> Kal 657 · P 15 · HK 74 · Lip 28	<b>7</b> Kal 790 · P 45 · HK 96 · Lip 35
. Dilistak barazkiekin . Txerri saltxitxak tomate saltsarekin . Fruta	. Patatak errioxar erara . Legatza saltsa berdean . Fruta	. Kuia krema . Patata eta tipula tortila entsaladarekin . Fruta	. Azalorea patatarekin . Arroza tomate saltsarekin . Fruta	. Txixirioak ziazberbarekin . Txahal albondigak barazki saltsan . Jogurt naturala
. Lentejas con verduras . Salchichas de cerdo con salsa de tomate . Fruta	. Patatas a la riojana . Merluza en salsa verde . Fruta	. Crema de calabaza . Tortilla de patata y cebolla con ensalada . Fruta	. Coliflor con patata . Arroz con salsa de tomate . Fruta	. Garbanzos con espinacas . Albóndigas de ternera en salsa de verduras . Yogur natural
<b>10</b> Kal 751 · P 23 · HK 50 · Lip 40	<b>11</b> Kal 925 · P 38 · HK 90 · Lip 41	<b>12</b> Kal 661 · P 44 · HK 47 · Lip 30	<b>13</b> Kal 670 · P 20 · HK 72 · Lip 29	<b>14</b> Kal 805 · P 36 · HK 102 · Lip 25
. Kuiatxo krema . Bakailo frijitua mahonesarekin . Fruta	. Babarrun txuriak azenarioarekin . Txahal eskalopea piperradarekin . Fruta	. Hegazti zopa fideoekin . Oilasko izterra barazki saltsan . Fruta	. Brokolia patatarekin . Arrautza tomate eta bexamelarekin . Fruta	. Pasta tomate saltsarekin . Legatza arrautzeztatua limoiarekin . Jogurt naturala
. Crema de calabacín . Bacalao frito con mayonesa . Fruta	. Alubias blancas con zanahoria . Escalope de ternera con piperrada . Fruta	. Sopa de ave con fideos . Muslo de pollo en salsa de verduras . Fruta	. Brócoli con patata . Huevos con tomate y bechamel . Fruta	. Pasta con salsa de tomate . Merluza rebozada con limón . Yogur natural
<b>17</b> Kal 725 · P 18 · HK 88 · Lip 29	<b>18</b> Kal 827 · P 40 · HK 97 · Lip 27	<b>19</b> Kal 977 · P 24 · HK 120 · Lip 41	<b>20</b> Kal 679 · P 34 · HK 61 · Lip 32	<b>21</b> Kal 783 · P 50 · HK 85 · Lip 24
. Azenario krema . Patata eta tipula tortila entsaladarekin . Fruta	. Txixirioak barazkiekin . Legatza saltsa berdean . Fruta	. Pasta barazkiekin . Urdaiazpiko eta gazta eskalopea entsaladarekin . Fruta	. Lekak patatarekin . Txerri xolomoa piperradarekin . Esnekidun postrea	. Dilistak barazkiekin . Txahal-erregosia jardinera erara . Fruta
. Crema de zanahoria . Tortilla de patata y cebolla con ensalada . Fruta	. Garbanzos con verduras . Merluza en salsa verde . Fruta	. Pasta con verduras . Montaditos de jamón y queso con ensalada . Fruta	. Vainas con patata . Lomo de cerdo con piperrada . Postre lácteo	. Lentejas con verduras . Estofado de ternera a la jardinera . Fruta
<b>24</b> Kal 658 · P 15 · HK 74 · Lip 27	<b>25</b> Kal 932 · P 35 · HK 89 · Lip 43	<b>26</b> Kal 975 · P 36 · HK 82 · Lip 66	<b>27</b> Kal 720 · P 41 · HK 67 · Lip 31	<b>28</b> Kal 751 · P 30 · HK 79 · Lip 20
. Porru-krema . Patata eta kuiatxo tortila tomate saltsarekin . Fruta	. Babarrun txuriak azenarioarekin . Txahal albondigak barazki saltsan . Fruta	. Haragi-paella . Bakailoa saltsa berdean . Fruta	. Barazki menestra . Oilasko bularkiak perretxikoekin . Jogurt naturala	. Patatak errioxar erara . Legatza arrautzeztatua entsaladarekin . Fruta
. Crema de puerros . Tortilla de patata y calabacín con salsa de tomate . Fruta	. Alubias blancas con zanahoria . Albóndigas de ternera en salsa de verduras . Fruta	. Paella de carnes . Bacalao en salsa verde . Fruta	. Menestra de verduras . Pechugas de pollo con champiñones . Yogur natural	. Patatas a la riojana . Merluza rebozada con ensalada . Fruta

Ekologikoa · Ecológico

Ogi integrala · Pan integral

Freskoa · Fresco

Erabiltzen ditugun %80ko produktuak zonaldekoak eta freskoak dira

El 80% de los productos que utilizamos son frescos y de la zona

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero

Nuestros menús incluyen pan a diario

Astelehena / Lunes	Astearte / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
<b>3</b> Kal 700 · P 21 · HK 79 · Lip 29	<b>4</b> Kal 850 · P 41 · HK 100 · Lip 27	<b>5</b> Kal 668 · P 20 · HK 71 · Lip 28	<b>6</b> Kal 780 · P 31 · HK 58 · Lip 42	<b>7</b> Kal 775 · P 42 · HK 102 · Lip 19
. Ilarrak . Patata eta tipula tortila entsaladarekin . Fruta	. Txixirioak barazkiekin . Bakailoa ajoarriero erara . Fruta	. Arroza tomatearekin . Txahal hamburgesa barazki saltsan . Fruta	. Kuia krema . Legatza arrautzeztatua entsaladarekin . Esnekidun postrea	. Dilistak barazkiekin . Txerri xolomoa perretxikoekin . Fruta
. Guisantes . Tortilla de patata y cebolla con ensalada . Fruta	. Garbanzos con verduras . Bacalao al ajoarriero . Fruta	. Arroz con tomate . Hamburguesa de ternera en salsa de verduras . Fruta	. Crema de calabaza . Merluza rebozada con ensalada . Postre lácteo	. Lentejas con verduras . Lomo de cerdo con champiñones . Fruta
<b>10</b> Kal 715 · P 38 · HK 87 · Lip 21	<b>11</b> Kal 880 · P 28 · HK 123 · Lip 30	<b>12</b> Kal 910 · P 29 · HK 120 · Lip 41	<b>13</b> Kal 741 · P 34 · HK 45 · Lip 29	<b>14</b> Kal 870 · P 25 · HK 106 · Lip 36
. Ziazberba krema . Indioilar erregosia . Fruta	. Babarrun gorriak barazkiekin . Arrautza tomate eta bexamelarekin . Fruta	. Patatak saltsa berdean . Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin . Fruta	. Brokolia patatarekin . Txahal-erregosia jardinera erara . Jogurt naturala	. Arroza hiru deliziar erara . Bakailoa piperradarekin . Fruta
. Crema de espinacas . Estofado de pavo . Fruta	. Alubias pintas con verduras . Huevos con tomate y bechamel . Fruta	. Patatas en salsa verde . Croquetas de jamón con ensalada . Fruta	. Brócoli con patata . Estofado de ternera a la jardinera . Yogur natural	. Arroz tres delicias . Bacalao con piperrada . Fruta
<b>17</b> Kal 865 · P 42 · HK 84 · Lip 43	<b>18</b> Kal 654 · P 40 · HK 62 · Lip 24	<b>19</b> Kal 735 · P 15 · HK 72 · Lip 28	<b>20</b> Kal 657 · P 15 · HK 74 · Lip 28	<b>21</b> Kal 790 · P 45 · HK 96 · Lip 35
. Lekak patatarekin . Txerri saltxitxak tomate saltsarekin . Fruta	. Dilistak barazkiekin . Legatza saltsa berdean . Fruta	. Kuia krema . Patata eta tipula tortila entsaladarekin . Fruta	. Azalorea patatarekin . Arroza tomate saltsarekin . Fruta	. Txixirioak ziazberbarekin . Txahal albondigak barazki saltsan . Jogurt naturala
. Vainas con patata . Salchichas de cerdo con salsa de tomate . Fruta	. Lentejas con verduras . Merluza en salsa verde . Fruta	. Crema de calabaza . Tortilla de patata y cebolla con ensalada . Fruta	. Coliflor con patata . Arroz con salsa de tomate . Fruta	. Garbanzos con espinacas . Albóndigas de ternera en salsa de verduras . Yogur natural
<b>24</b> Kal 751 · P 23 · HK 50 · Lip 40	<b>25</b> Kal 925 · P 38 · HK 90 · Lip 41	<b>26</b> Kal 661 · P 44 · HK 47 · Lip 30	<b>27</b> Kal 823 · P 24 · HK 109 · Lip 30	<b>28</b> Kal 805 · P 36 · HK 102 · Lip 25
. Kuiatxo krema . Bakailoa tomatearekin . Fruta	. Babarrun txuriak azenarioarekin . Txahal eskalopea piperradarekin . Fruta	. Hegazti zopa fideoekin . Oilasko izterra barazki saltsan . Fruta	. Pasta tomate saltsarekin . Patata eta kuiatxo tortila entsaladarekin . Fruta	. Patatak errioxar erara . Legatza arrautzeztatua limoiarekin . Jogurt naturala
. Crema de calabacín . Bacalao con tomate . Fruta	. Alubias blancas con zanahoria . Escalope de ternera con piperrada . Fruta	. Sopa de ave con fideos . Muslo de pollo en salsa de verduras . Fruta	. Pasta con salsa de tomate . Tortilla de patata y calabacín con ensalada . Fruta	. Patatas a la riojana . Merluza rebozada con limón . Yogur natural
<b>31</b> Kal 725 · P 18 · HK 88 · Lip 29				
. Barazki menestra . Patata eta tipula tortila tomate saltsarekin . Fruta				
. Menestra de verduras . Tortilla de patata y cebolla con salsa de tomate . Fruta				

