

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

Bila itzazu, ondorengo hizki zopa jarraituz, bost elikagai hauek
Encuentra los cinco alimentos, siguiendo la sopa de letras

1. Arraina / Pescado
2. Haragia / Carne
3. Barazkiak / Verduras
4. Fruta / Fruta
5. Lekaleak / Legumbres

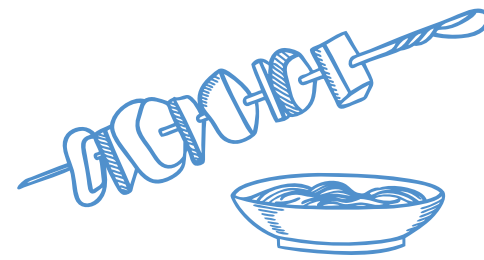
W	C	F	L	E	K	A	L	E	A	K
Y	E	O	E	P	S	N	I	F	H	V
J	O	E	J	R	Y	X	G	J	C	L
F	R	U	T	A	Y	A	O	D	T	Q
V	F	E	R	E	Z	T	B	D	A	G
P	E	R	J	A	R	R	A	I	N	A
O	H	B	A	R	A	Z	K	I	A	K
G	B	K	C	E	X	E	P	T	A	A
U	G	K	F	B	U	K	G	E	D	I
Z	C	V	H	A	R	A	G	I	A	Y
I	N	B	U	X	O	I	Y	O	J	U

Ba al zenekien...
¿Sabías que...

- Arraroa dirudien arren, kakahueteak ez dira fruitu lehorrak. Lur azpian hazten dira, beraz, lekale gisa sailkatzen dira.
- Aunque suene extraño, los cacahuetes no son frutos secos. Crecen bajo tierra así que, están catalogados como legumbres.

- Mundu osoan kontsumitzen den arrainaren % 90 ipar hemisferioan harrapatzen da.
- El 90% del pescado que se consume en el mundo, se captura en el hemisferio norte.

- Sinetsi ala ez, patata, tipulak eta sagarrak zapore berdina dute, usainagatik bereizten dira. Ez baduzu sinisten, saiatu sudurra estalita jaten.
- Aunque no lo creas, la patata, la cebolla y la manzana tienen el mismo sabor, se distinguen por el olor. Si no te lo creas prueba a comerlas con la nariz tapada.



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

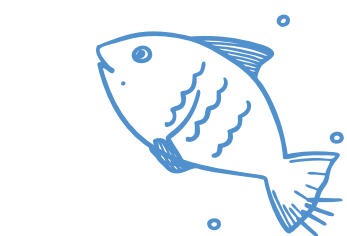
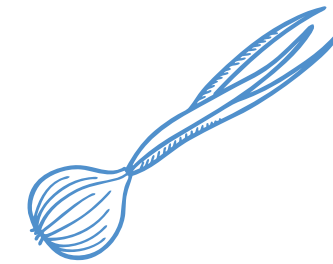
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Arrautza edo Haragia
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Huevo o Carne

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

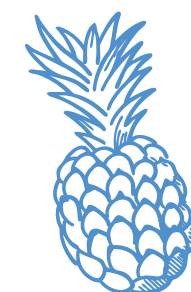
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado

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



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



2024-2025

ON EGIN!



UDAZKENA
OTOÑO

URRIA - AZAROA - ABENDUA
OCTUBRE - NOVIEMBRE - DICIEMBRE

Ekinfood

Eskolako jantokiko esperientzia berri bat
Una nueva experiencia del comedor escolar





URRIA - OCTUBRE



AZAROA - NOVIEMBRE



ABENDUA - DICIEMBRE



Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
	1 Kal 654 · P 40 · HK 62 · Lip 24 Barazki menestra Legatza saltsa berdean Fruta Menestra de verduras Merluza en salsa verde Fruta	2 Kal 657 · P 15 · HK 74 · Lip 28 Kuiia krema Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla con ensalada Fruta	3 Kal 745 · P 16 · HK 128 · Lip 17 Azalorea patatarekin Arroza tomate saltsarekin Fruta Coliflor con patata Arroz con salsa de tomate Fruta	4 Kal 846 · P 49 · HK 89 · Lip 29 Txixirioak ziazerbarekin Txahal handurbesak barazki saltsan Jogurt naturala Garbanzos con espinacas Hamburguesa de ternera en salsa de verduras Yogur natural
7 Kal 710 · P 23 · HK 61 · Lip 40 Kuiatxo krema Hegaluze enpanadilak entsaladarekin Fruta Crema de calabacín Empanadillas de atún con ensalada Fruta	8 Kal 925 · P 38 · HK 90 · Lip 40 Babarrun txuriak azenarioarekin Txahal albondigak tomate saltsarekin Fruta Alubias blancas con zanahoria Albóndigas de ternera con salsa de tomate Fruta	9 Kal 720 · P 46 · HK 64 · Lip 30 Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterrak barazki saltsan Fruta Sopa de ave con fideos Muslo de pollo en salsa de verduras Fruta	10 Kal 823 · P 24 · HK 110 · Lip 30 Pasta tomate saltsan Patata eta kuiatxo tortila entsaladarekin Jogurt naturala Pasta con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada Yogur natural	11 Kal 792 · P 31 · HK 86 · Lip 22 Patatak saltsa berdean Bakailoa frijitua mahonesarekin Fruta Patatas en salsa verde Bacalao frito con mayonesa Fruta
14 Kal 696 · P 18 · HK 83 · Lip 29 Lekak patatarekin Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta Vainas con patata Tortilla de patata y cebolla con ensalada Fruta	15 Kal 827 · P 40 · HK 97 · Lip 27 Txixirioak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta Garbanzos con verduras Merluza en salsa verde Fruta	16 Kal 960 · P 47 · HK 92 · Lip 43 Pasta barazkiekin Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Fruta Pasta con verduras Croquetas de jamón con ensalada Fruta	17 Kal 679 · P 34 · HK 61 · Lip 32 Azenario krema Txerri xolomoa piperradarekin Jogurt naturala Crema de zanahoria Lomo de cerdo con piperrada Yogur natural	18 Kal 783 · P 50 · HK 85 · Lip 24 Dilistak barazkiekin Txahal-erregosia jardinera erara Fruta Lentejas con verduras Estofado de ternera a la jardinera Fruta
21 Kal 658 · P 15 · HK 74 · Lip 27 Porru-krema Arrautzak bexamela eta tomatearekin Fruta Crema de puerros Huevos con bechamel y tomate Fruta	22 Kal 932 · P 35 · HK 89 · Lip 43 Babarrun txuriak azenarioarekin Txahal albondigak barazki saltsan Fruta Alubias blancas con zanahoria Albóndigas de ternera en salsa de verduras Fruta	23 Kal 975 · P 36 · HK 82 · Lip 66 Haragi-paella Bakailoa piperradarekin Fruta Paella de carnes Bacalao con piperrada Fruta	24 Kal 684 · P 48 · HK 68 · Lip 38 Entsalada mistoa Oilasko bularkiak perretxikoekin Esnekidun postrea Fruta Entsalada mixta Pechugas de pollo con champiñones Postre lácteo	25 Kal 653 · P 29 · HK 72 · Lip 19 Patatak txorizoarekin Legatza arrautzetzatua entsaladarekin Fruta Patatas con chorizo Merluza rebozada con ensalada Fruta
28 Kal 816 · P 21 · HK 125 · Lip 23 Ilarrak Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta Guisantes Tortilla de patata y cebolla con ensalada Fruta	29 Kal 850 · P 41 · HK 100 · Lip 27 Txixirioak barazkiekin Bakailoa ajoarriero erara Fruta Garbanzos con verduras Bacalao al ajoarriero Fruta	30 Kal 668 · P 20 · HK 71 · Lip 28 Arroza perretxiko eta tomatearekin Txahal handurbesak barazki saltsan Fruta Arroz con champiñones y tomate Hamburguesa de ternera en salsa de verduras Fruta	31 Kal 680 · P 29 · HK 67 · Lip 20 Kuiia krema Legatza saltsa berdean Jogurt naturala Crema de calabaza Merluza en salsa verde Yogur natural	

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
<p> Ekologikoa · Ecológico Ogi integrala · Pan integral Freskoa · Fresco</p> <p>Erabiltzen ditugun %80ko produktuak zonaldekoak eta freskoak dira</p> <p>El 80% de los productos que utilizamos son frescos y de la zona</p> <p>Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero</p> <p>Nuestros menús incluyen pan a diario</p>				
4 Kal 655 · P 31 · HK 61 · Lip 25 Ziazerba krema Legatza labean perretxikoekin Fruta Crema de espinacas Merluza al horno con champiñones Fruta	5 Kal 801 · P 25 · HK 98 · Lip 27 Babarrun gorriak barazkiekin Arrautzak bexamela eta tomatearekin Fruta Alubias pintas con verduras Huevos con bechamel y tomate Fruta	6 Kal 870 · P 25 · HK 106 · Lip 36 Patatak saltsa berdean Oilasko pipitak entsaladarekin Fruta Patatas en salsa verde Nuggets de pollo con ensalada Fruta	7 Kal 672 · P 39 · HK 40 · Lip 27 Entsalada mistoa Txahal-albondigak barazki saltsan Jogurt naturala Entsalada mixta Albóndigas de ternera en salsa de verduras Yogur natural	8 Kal 792 · P 27 · HK 101 · Lip 16 Arroza perretxikoekin Bakailoa piperradarekin Fruta Arroz con champiñones Bacalao con piperrada Fruta
11 Kal 865 · P 42 · HK 84 · Lip 43 Dilistak barazkiekin Txerri saltxitxak tomate saltsarekin Fruta Lentejas con verduras Salchichas de cerdo con salsa de tomate Fruta	12 Kal 645 · P 40 · HK 62 · Lip 24 Barazki menestra Legatza saltsa berdean Fruta Menestra de verduras Merluza en salsa verde Fruta	13 Kal 657 · P 15 · HK 74 · Lip 28 Kuiia krema Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla con ensalada Fruta	14 Kal 745 · P 16 · HK 128 · Lip 17 Azalorea patatarekin Arroza tomate saltsarekin Fruta Coliflor con patata Arroz con salsa de tomate Fruta	15 Kal 846 · P 49 · HK 89 · Lip 29 Txixirioak ziazerbarekin Txahal handurbesak barazki saltsan Jogurt naturala Garbanzos con espinacas Hamburguesa de ternera en salsa de verduras Yogur natural
18 Kal 740 · P 28 · HK 69 · Lip 36 Kuiatxo krema Bakailoa ajoarriero erara Fruta Crema de calabacín Bacalao al ajoarriero Fruta	19 Kal 925 · P 38 · HK 90 · Lip 40 Babarrun txuriak azenarioarekin Txahal eskalopea piperradarekin Fruta Alubias blancas con zanahoria Escalope de ternera con piperrada Fruta	20 Kal 720 · P 46 · HK 64 · Lip 30 Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterrak barazki saltsan Fruta Sopa de ave con fideos Muslo de pollo en salsa de verduras Fruta	21 Kal 823 · P 24 · HK 110 · Lip 30 Pasta tomate saltsan Patata eta kuiatxo tortila entsaladarekin Jogurt naturala Pasta con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada Yogur natural	22 Kal 792 · P 31 · HK 86 · Lip 22 Patatak txorizoarekin Legatza arrautzetzatua entsaladarekin Fruta Patatas con chorizo Merluza rebozada con ensalada Fruta
25 Kal 696 · P 18 · HK 83 · Lip 29 Lekak patatarekin Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta Vainas con patata Tortilla de patata y cebolla con ensalada Fruta	26 Kal 827 · P 40 · HK 97 · Lip 27 Txixirioak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta Garbanzos con verduras Merluza en salsa verde Fruta	27 Kal 810 · P 46 · HK 85 · Lip 37 Pasta barazkiekin Oilasko iztertxoak entsaladarekin Fruta Pasta con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta	28 Kal 679 · P 34 · HK 61 · Lip 32 Azenario krema Txerri xolomoa piperradarekin Esnekidun postrea Fruta Crema de zanahoria Lomo de cerdo con piperrada Postre lácteo	29 Kal 783 · P 50 · HK 85 · Lip 24 Dilistak barazkiekin Txahal-erregosia jardinera erara Fruta Lentejas con verduras Estofado de ternera a la jardinera Fruta

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
2 Kal 658 · P 15 · HK 74 · Lip 27 Porru-krema Arrautzak bexamela eta tomatearekin Fruta Crema de puerros Huevos con bechamel y tomate Fruta	3 Kal 932 · P 35 · HK 89 · Lip 43 Babarrun txuriak azenarioarekin Txahal albondigak barazki saltsan Fruta Alubias blancas con zanahoria Albóndigas de ternera en salsa de verduras Fruta	4 Kal 975 · P 36 · HK 82 · Lip 66 Haragi-paella Bakailoa piperradarekin Fruta Paella de carnes Bacalao con piperrada Fruta	5 Kal 720 · P 41 · HK 67 · Lip 31 Barazki menestra Oilasko bularkiak perretxikoekin Jogurt naturala Menestra de verduras Pechugas de pollo con champiñones Yogur natural	6 Jai eguna Fiesta
9 Kal 816 · P 21 · HK 125 · Lip 23 Azalorea patatarekin Pasta tomate saltsarekin Fruta Coliflor con patata Pasta con salsa de tomate Fruta	10 Kal 850 · P 41 · HK 100 · Lip 27 Txixirioak barazkiekin Bakailoa ajoarriero erara Fruta Garbanzos con verduras Bacalao al ajoarriero Fruta	11 Kal 668 · P 20 · HK 71 · Lip 28 Ilarrak Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta Guisantes Tortilla de patata y cebolla con ensalada Fruta	12 Kal 680 · P 29 · HK 67 · Lip 20 Kuiia krema Legatza saltsa berdean Jogurt naturala Crema de calabaza Merluza en salsa verde Yogur natural	13 Kal 815 · P 42 · HK 90 · Lip 41 Dilistak barazkiekin Txahal-eskalopea piperradarekin Fruta Lentejas con verduras Escalope de ternera con piperrada Fruta
16 Kal 655 · P 31 · HK 61 · Lip 25 Ziazerba krema Txerri xolomoa perretxikoekin Fruta Crema de espinacas Lomo de cerdo con champiñones Fruta	17 Kal 801 · P 25 · HK 98 · Lip 27 Babarrun gorriak barazkiekin Patata eta kuiatxo tortila piperradarekin Fruta Alubias pintas con verduras Tortilla de patata y calabaza con piperrada Fruta	18 Kal 910 · P 29 · HK 120 · Lip 41 Patatak txorizoarekin Legatza arrautzetzatua entsaladarekin Fruta Patatas con chorizo Merluza rebozada con ensalada Fruta	19 Kal 741 · P 34 · HK 45 · Lip 29 Lekak patatarekin Txahal-handurbesak barazki saltsan Jogurt naturala Vainas con patata Hamburguesa de ternera en salsa de verduras Yogur natural	20 Kal 870 · P 25 · HK 106 · Lip 36 Pasta barazkiekin Urdaiazpiko eta gazta eskalopea entsaladarekin Pasteltxoa Pasta con verduras Montaditos de jamón y queso con ensalada Pastelito
23 Kal 865 · P 42 · HK 84 · Lip 43 Dilistak barazkiekin Txerri saltxitxak tomate saltsarekin Fruta Lentejas con verduras Salchichas de cerdo con salsa de tomate Fruta	24 Kal 654 · P 40 · HK 62 · Lip 24 Barazki menestra Legatza saltsa berdean Fruta Menestra de verduras Merluza en salsa verde Fruta	25 Jai eguna Fiesta	26 Kal 657 · P 15 · HK 74 · Lip 28 Kuiia krema Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla con ensalada Fruta	27 Kal 790 · P 45 · HK 96 · Lip 35 Txixirioak ziazerbarekin Hegaluze enpanadilak entsaladarekin Jogurt naturala Garbanzos con espinacas Empanadillas de atún con ensalada Yogur natural
30 Kal 740 · P 28 · HK 69 · Lip 36 Kuiatxo krema Estofado de pavo Fruta Crema de calabacín Indioilar erregosia Fruta	31 Jai eguna Fiesta			

