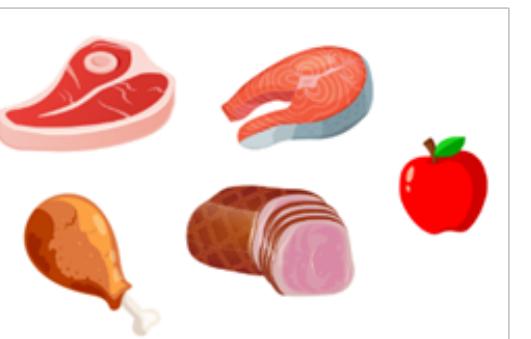
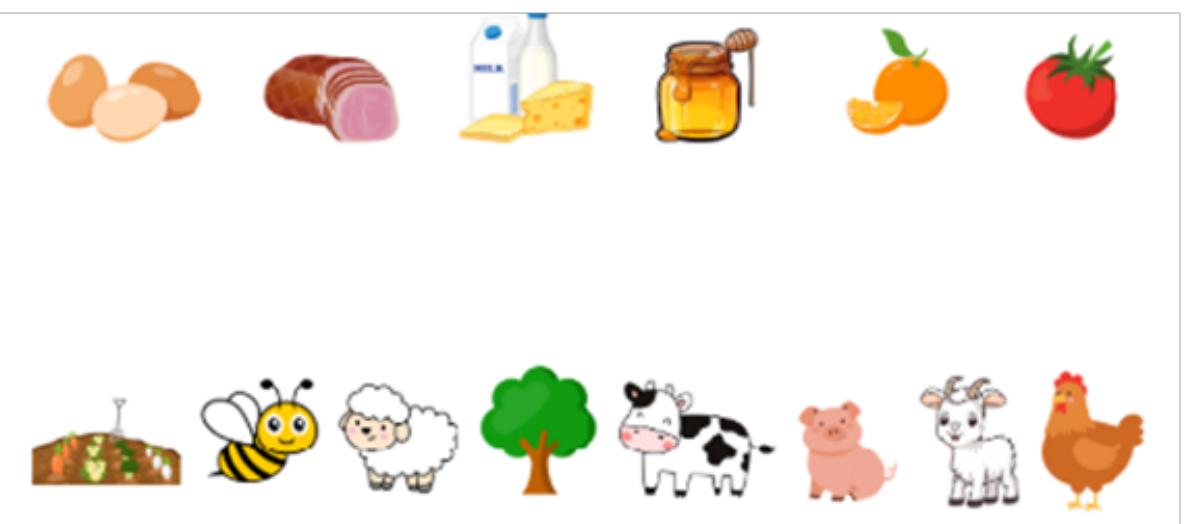


GUREKIN JOLASTU NAHI AL DUZU?
¡QUIERES JUGAR CON NOSOTR@S?

Ingura ezazu elikagai multzo bakoitzetik arrotza den elikagaia.
Encuentra el alimento intruso en cada grupo de alimentos



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



	BAZKARIA (eskolako jangela) COMIDA (comedor escolar)		AFARIA (etxean) CENA (en los hogares)
Pasta / Arroza + Haragia	Barazkia + Arraina / Arrautza	Pasta / Arroz + Carne	Verdura + Pescado / Huevo
Pasta / Arroza + Arraina	Barazkia + Haragia/ Arrautza	Pasta /Arroz + Pescado	Verdura + Carne / Huevo
Pasta / Arroza + Arrautza	Barazkia + Haragia / Arraina	Pasta /Arroz + Huevo	Verdura + Carne / Pescado
Barazkia + Haragia	Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Arrautza edo Arraina	Verdura + Carne	Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Huevo o Pescado
Barazkia + Arraina	Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Arrautza edo Haragia	Verdura + Pescado	Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Huevo o Carne
Barazkia + Arrautza	Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arrautza	Verdura + Huevo	Plato de Pasta o Arroz + Carne o Huevo
Lekalea + Haragia	Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina	Legumbre + Carne	Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado
Lekalea + Arraina	Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arrautza	Legumbre + Pescado	Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Huevo
Lekalea + Arrautza	Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arrautza	Legumbre + Huevo	Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado

Ikasleentzako eguneroko kaloria gomendioak · Calorías diarias recomendadas para escolares

Adina Edad Kkal Kcal	Neskak eta Mutilak		Neskak		Mutilak			
	2-3 urte / años 1350	4-5 urte / años 1700	6-9 urte / años 2000	10-12 urte / años 2300	13-15 urte / años 2500	16-19 urte / años 2300	10-12 urte / años 2450	13-15 urte / años 2750



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



2024-2025

ON EGIN!



UDABERRIA PRIMAVERA

APIRILA-MAIATZA-EKAINA

ABRIL-MAYO-JUNIO



Ekinfood
Eskolako jantokiko esperientzia berri bat
Una nueva experiencia del comedor escolar

ekin ood

EKAINA - JUNIO

Astelehen / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
	<p>1 Kal 1015 · P 33 · HK 89 · Lip 56</p> <ul style="list-style-type: none"> . Pasta tomatearekin . Txerri saltxitxak entsaladarekin . Fruta 	<p>2 Kal 733 · P 47 · HK 76 · Lip 23</p> <ul style="list-style-type: none"> . Txitxirioak barazkiekin . Legatza saltsa berdean . Fruta 		<p>3 Kal 679 · P 30 · HK 68 · Lip 33</p> <ul style="list-style-type: none"> . Azenario krema . Urdaiazpiko eta gazta eskalopea entsaladarekin . Jogurt naturala
	<p>. Pasta con tomate</p> <p>. Salchichas de cerdo con ensalada</p> <p>. Fruta</p>	<p>. Garbanzos con verduras</p> <p>. Merluza en salsa verde</p> <p>. Fruta</p>		<p>. Lentejas con verduras</p> <p>. Estofado de ternera a la jardinera</p> <p>. Fruta</p>
7 Kal 551 · P 15 · HK 60 · Lip 25	<p>8 Kal 738 · P 41 · HK 72 · Lip 29</p> <ul style="list-style-type: none"> . Babarrun txuriak azenarioarekin . Txahal albondigak barazki saltsan . Fruta 	<p>9 Kal 780 · P 44 · HK 88 · Lip 24</p> <ul style="list-style-type: none"> . Haragi-paella . Bakailoa piperradarekin . Fruta 	<p>10 Kal 760 · P 50 · HK 57 · Lip 27</p> <ul style="list-style-type: none"> . Barazki menestra . Oilasko izterrak limoi saltsan . Natilak 	<p>11 Kal 677 · P 34 · HK 68 · Lip 37</p> <ul style="list-style-type: none"> . Patatak errioxar erara . Legatza arrautzeztatua mahonesarekin . Fruta
<ul style="list-style-type: none"> . Porru-krema . Patata eta kuiatxo tortila tomate saltsarekin . Fruta <p>. Crema de puerros</p> <p>. Tortilla de patata y calabacín con salsa de tomate</p> <p>. Fruta</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Alubias blancas con zanahoria . Albóndigas de ternera en salsa de verduras . Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> . Paella de carnes . Bacalao con piperrada . Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> . Menestra de verduras . Muslo de pollo en salsa de limón . Natillas 	<ul style="list-style-type: none"> . Patatas a la riojana . Merluza rebozada con mayonesa . Fruta
14 Kal 745 · P 20 · HK 101 · Lip 26	<p>15 Kal 711 · P 44 · HK 78 · Lip 22</p> <ul style="list-style-type: none"> . Azalorea patatarekin . Pasta tomatearekin . Fruta 	<p>16 Kal 618 · P 22 · HK 78 · Lip 21</p> <ul style="list-style-type: none"> . Txitxirioak barazkiekin . Bakailoa saltsa berdean . Fruta 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jai eguna 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jai eguna
<ul style="list-style-type: none"> . Coliflor con patata . Pasta con tomate . Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> . Garbanzos con verduras . Bacalao en salsa verde . Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> . Sopa de ave con fideos . Tortilla de patata y cebolla con ensalada . Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Fiesta 	<ul style="list-style-type: none"> - Fiesta
21	<p>22 Kal 816 · P 49 · HK 46 · Lip 34</p> <ul style="list-style-type: none"> . Babarrun gorriak barazkiekin . Txerri xolomoa perretxikoekin . Fruta 	<p>23 Kal 650 · P 36 · HK 63 · Lip 24</p> <ul style="list-style-type: none"> . Ziazerba krema . Indioilar erregosia . Fruta 	<p>24 Kal 660 · P 32 · HK 58 · Lip 30</p> <ul style="list-style-type: none"> . Lekak patatarekin . Txahala hanburguesa barazki saltsan . Jogurt naturala 	<p>25 Kal 772 · P 48 · HK 74 · Lip 24</p> <ul style="list-style-type: none"> . Arroza tomatearekin . Bakailo fritjua limoiarekin . Fruta
<ul style="list-style-type: none"> - Jai eguna 	<ul style="list-style-type: none"> . Alubias pintas con verduras . Lomo de cerdo con champiñones . Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> . Crema de espinacas . Estofado de pavo . Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> . Vainas con patata . Hamburguesa de ternera en salsa de verduras . Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> . Arroz con tomate . Bacalao frito con limón . Fruta
28 Kal 601 · P 19 · HK 64 · Lip 21	<p>29 Kal 763 · P 50 · HK 79 · Lip 25</p> <ul style="list-style-type: none"> . Brokolia patatarekin . Patata eta tipula tortila entsaladarekin . Fruta 	<p>30 Kal 693 · P 34 · HK 43 · Lip 33</p> <ul style="list-style-type: none"> . Dilistak barazkiekin . Legatza saltsa berdean . Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> . Kuia krema . Txerri xolomoa perretxikoekin . Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> . Crema de calabaza . Lomo de cerdo con champiñones . Fruta
<ul style="list-style-type: none"> . Brócoli con patata . Patata eta tipula tortila con ensalada . Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> . Lentejas con verduras . Merluza en salsa verde . Fruta 			

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
<p> Ekologikoa · Ecológico</p> <p> Ogi integrala · Pan integral</p> <p> 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>			<p>1</p> <p>- Jai eguna</p>	<p>2</p> <p>. Arroza perretxikoekin</p> <p>. Bakailoa piperradarekin</p> <p>. Fruta</p>
			<p>- Fiesta</p>	<p>. Arroz con champiñones</p> <p>. Bacalao con piperrada</p> <p>. Fruta</p>
<p>5 Kal 752 · P 22 · HK 47 · Lip 50</p> <ul style="list-style-type: none"> . Kuiatxo krema . Txerri saltxitxak patata purearekin . Fruta <p>. Crema de calabacín</p> <p>. Salchichas de cerdo con puré de patata</p> <p>. Fruta</p>	<p>6 Kal 750 · P 38 · HK 67 · Lip 33</p> <ul style="list-style-type: none"> . Babarrun txuriak azenarioarekin . Txahal hanburgesa tomate saltsarekin . Fruta <p>. Alubias blancas con zanahoria</p> <p>. Hamburguesa de ternera con salsa de tomate</p> <p>. Fruta</p>	<p>7 Kal 630 · P 46 · HK 57 · Lip 20</p> <ul style="list-style-type: none"> . Patatak saltsa berdean . Oilasko izterra barazki saltsan . Fruta <p>. Patatas en salsa verde</p> <p>. Muslo de pollo en salsa de verduras</p> <p>. Fruta</p>	<p>8 Kal 688 · P 20 · HK 70 · Lip 27</p> <ul style="list-style-type: none"> . Barazki menestra . Patata eta kuiatxo tortila entsaladarekin . Jogurt naturala <p>. Menestra de verduras</p> <p>. Tortilla de patata y calabacín con ensalada</p> <p>. Yogur natural</p>	<p>9 Kal 825 · P 36 · HK 84 · Lip 35</p> <ul style="list-style-type: none"> . Pasta emmental erara . Legatza arrautzeztatua limoiarekin . Fruta <p>. Pasta emmental</p> <p>. Merluza rebozada con limón</p> <p>. Fruta</p>
<p>12 Kal 670 · P 16 · HK 56 · Lip 26</p> <ul style="list-style-type: none"> . Lekak patatarekin . Patata eta tipula tortila entsaladarekin . Fruta <p>. Vainas con patata</p> <p>. Tortilla de patata y cebolla con ensalada</p> <p>. Fruta</p>	<p>13 Kal 793 · P 39 · HK 87 · Lip 29</p> <ul style="list-style-type: none"> . Pasta tomatearekin . Oilasko bularria entsaladarekin . Fruta <p>. Pasta con tomate</p> <p>. Pechuga de pollo con ensalada</p> <p>. Fruta</p>	<p>14 Kal 733 · P 47 · HK 76 · Lip 23</p> <ul style="list-style-type: none"> . Txitxirioak barazkiekin . Legatza saltsa berdean . Fruta <p>. Garbanzos con verduras</p> <p>. Merluza en salsa verde</p> <p>. Fruta</p>	<p>15 Kal 705 · P 32 · HK 56 · Lip 27</p> <ul style="list-style-type: none"> . Azenario krema . Txerri xolomoa piperradarekin . Jogurt naturala <p>. Crema de zanahoria</p> <p>. Lomo de cerdo con piperrada</p> <p>. Yogur natural</p>	<p>16 Kal 806 · P 45 · HK 86 · Lip 28</p> <ul style="list-style-type: none"> . Dilistik barazkiekin . Txahal erregosia jardinera erara . Fruta <p>. Lentejas con verduras</p> <p>. Estofado de ternera a la jardinera</p> <p>. Fruta</p>
<p>19 Kal 705 · P 15 · HK 62 · Lip 26</p> <ul style="list-style-type: none"> . Porru-krema . Patata eta kuiatxo tortila tomate saltsarekin . Fruta <p>. Crema de puerros</p> <p>. Tortilla de patata y calabacín con salsa de tomate</p> <p>. Fruta</p>	<p>20 Kal 780 · P 42 · HK 51 · Lip 30</p> <ul style="list-style-type: none"> . Babarrun gorriak barazkiekin . Txahal albondigak barazki saltsan . Fruta <p>. Alubias pintas con verduras</p> <p>. Albóndigas de ternera en salsa de verduras</p> <p>. Fruta</p>	<p>21 Kal 821 · P 42 · HK 81 · Lip 33</p> <ul style="list-style-type: none"> . Haragi-paella . Legatza arrautzeztatua mahonesarekin . Fruta <p>. Paella de carnes</p> <p>. Merluza rebozada con mayonesa</p> <p>. Fruta</p>	<p>22 Kal 685 · P 51 · HK 53 · Lip 26</p> <ul style="list-style-type: none"> . Entsalada mistoa . Oilasko izterrak limoi saltsan . Zaporeetako jogurta <p>. Ensalada mixta</p> <p>. Muslo de pollo en salsa de limón</p> <p>. Yogur de sabores</p>	<p>23 Kal 787 · P 28 · HK 77 · Lip 38</p> <ul style="list-style-type: none"> . Patatak errioxar erara . Urdaiazpiko kroketa entsaladarekin . Fruta <p>. Patatas a la riojana</p> <p>. Croquetas de jamón con ensalada</p> <p>. Fruta</p>
<p>26 Kal 745 · P 20 · HK 101 · Lip 26</p> <ul style="list-style-type: none"> . Azalorea patatarekin . Arroza tomatearekin . Fruta <p>. Coliflor con patata</p> <p>. Arroz con tomate</p> <p>. Fruta</p>	<p>27 Kal 733 · P 47 · HK 76 · Lip 23</p> <ul style="list-style-type: none"> . Txitxirioak barazkiekin . Bakailoa saltsa berdean . Fruta <p>. Garbanzos con verduras</p> <p>. Bacalao en salsa verde</p> <p>. Fruta</p>	<p>28 Kal 643 · P 20 · HK 71 · Lip 17</p> <ul style="list-style-type: none"> . Hegazti zopa fideoekin . Patata eta tipula tortila entsaladarekin . Fruta <p>. Sopa de ave con fideos</p> <p>. Tortilla de patata y cebolla con ensalada</p> <p>. Fruta</p>	<p>29 Kal 650 · P 33 · HK 62 · Lip 25</p> <ul style="list-style-type: none"> . Kuia krema . Legatza piperradarekin . Jogurt naturala <p>. Crema de calabaza</p> <p>. Merluza con piperrada</p> <p>. Yogur natural</p>	<p>30 Kal 790 · P 55 · HK 78 · Lip 25</p> <ul style="list-style-type: none"> . Dilistik barazkiekin . Txahal eskalopea perretxikoekin . Fruta <p>. Lentejas con verduras</p> <p>. Escalope de ternera con champiñones</p> <p>. Fruta</p>

Astelehenetik / Lunes	Astearteetik / Martes	Asteazkenetik / Miércoles	Ostegunetik / Jueves	Ostirala / Viernes
<p>2 Kal 650 · P 36 · HK 63 · Lip 24</p> <ul style="list-style-type: none"> . Ziazerba krema . Indioilar erregosia . Fruta 	<p>3 Kal 720 · P 29 · HK 57 · Lip 27</p> <ul style="list-style-type: none"> . Babarrun gorriak barazkiekin . Patata eta kuiatxo tortila tomate saltsarekin . Fruta 	<p>4 Kal 743 · P 35 · HK 55 · Lip 28</p> <ul style="list-style-type: none"> . Patatak saltza berdean . Txerri xolomoa perretxikoekin . Fruta 	<p>5 Kal 676 · P 34 · HK 48 · Lip 28</p> <ul style="list-style-type: none"> . Entsalada mistoa . Txahala hanburguesa barazki saltsan . Jogurt naturala 	<p>6 Kal 760 · P 41 · HK 86 · Lip 25</p> <ul style="list-style-type: none"> . Arroza hiru deliziar erara . Legatza piperradarekin . Fruta
<p>. Crema de espinacas </p> <p>. Estofado de pavo</p> <p>. Fruta</p>	<p>. Alubias pintas con verduras</p> <p>. Tortilla de patata y calabacín con salsa de tomate</p> <p>. Fruta</p>	<p>. Patatas en salsa verde</p> <p>. Lomo de cerdo con champiñones</p> <p>. Fruta</p>	<p>. Ensalada mixta</p> <p>. Hamburguesa de ternera en salsa de verduras</p> <p>. Yogur natural</p>	<p>. Arroz tres delicias</p> <p>. Merluza con piperrada</p> <p>. Fruta</p>
<p>9 Kal 780 · P 25 · HK 56 · Lip 45</p> <ul style="list-style-type: none"> . Brokolia patatarekin . Txerri saltxitxak tomate saltsarekin . Fruta 	<p>10 Kal 763 · P 50 · HK 79 · Lip 25</p> <ul style="list-style-type: none"> . Dilistik barazkiekin . Legatza saltza berdean . Fruta 	<p>11 Kal 693 · P 34 · HK 43 · Lip 33</p> <ul style="list-style-type: none"> . Kuia krema . Patata eta tipula tortila entsaladarekin . Fruta 	<p>12 Kal 745 · P 20 · HK 101 · Lip 26</p> <ul style="list-style-type: none"> . Azalorea patatarekin . Arroza tomatearekin . Fruta 	<p>13 Kal 830 · P 58 · HK 80 · Lip 29</p> <ul style="list-style-type: none"> . Txitxirioak ziazerbarekin . Txahal eskalopea perretxikoekin . Jogurt naturala
<p>. Brócoli con patata</p> <p>. Salchichas de cerdo con salsa de tomate</p> <p>. Fruta</p>	<p>. Lentejas con verduras</p> <p>. Merluza en salsa verde</p> <p>. Fruta</p>	<p>. Crema de calabaza</p> <p>. Tortilla de patata y cebolla con ensalada</p> <p>. Fruta</p>	<p>. Coliflor con patata</p> <p>. Arroz con tomate</p> <p>. Fruta</p>	<p>. Garbanzos con espinacas</p> <p>. Escalope de ternera con champiñones</p> <p>. Yogur natural</p>
<p>16 Kal 660 · P 30 · HK 58 · Lip 28</p> <ul style="list-style-type: none"> . Kuiatxo krema . Bakailoa ajoarriero erara . Fruta 	<p>17 Kal 970 · P 39 · HK 114 · Lip 39</p> <ul style="list-style-type: none"> . Pasta emmental erara . Urdaiazpiko eta gazta eskalopea entsaladarekin . Pasteltxoa 	<p>18 Kal 722 · P 47 · HK 65 · Lip 15</p> <ul style="list-style-type: none"> . Hegazti zopa fideoekin . Oilasko izterra barazki saltsan . Fruta 	<p>19 Kal 738 · P 41 · HK 72 · Lip 29</p> <ul style="list-style-type: none"> . Babarrun txuriak azenarioarekin . Txahal albondigak tomate saltsan . Fruta 	<p>20 Kal 677 · P 34 · HK 68 · Lip 37</p> <ul style="list-style-type: none"> . Patatak errioxar erara . Legatza arrautzeztatua limoiarekin . Fruta
<p>. Crema de calabacín </p> <p>. Bacalao al ajoarriero</p> <p>. Fruta</p>	<p>. Pasta emmental</p> <p>. Montaditos de jamón y queso con ensalada</p> <p>. Pastelito</p>	<p>. Sopa de ave con fideos</p> <p>. Muslo de pollo en salsa de verduras</p> <p>. Fruta</p>	<p>. Alubias blancas con zanahoria</p> <p>. Albóndigas de ternera en salsa de tomate</p> <p>. Fruta</p>	<p>. Patatas a la riojana</p> <p>. Merluza rebozada con limón</p> <p>. Fruta</p>
<p>23 Kal 670 · P 16 · HK 56 · Lip 26</p> <ul style="list-style-type: none"> . Lekak patatarekin . Patata eta tipula tortila entsaladarekin . Fruta 	<p>24 Kal 793 · P 39 · HK 87 · Lip 29</p> <ul style="list-style-type: none"> . Pasta tomatearekin . Oilasko bularkia entsaladarekin . Fruta 	<p>25 Kal 733 · P 47 · HK 76 · Lip 23</p> <ul style="list-style-type: none"> . Txitxirioak barazkiekin . Legatza saltza berdean . Fruta 	<p>26 Kal 705 · P 32 · HK 56 · Lip 27</p> <ul style="list-style-type: none"> . Azenario krema . Txerri xolomoa piperradarekin . Jogurt naturala 	<p>27 Kal 806 · P 45 · HK 86 · Lip 28</p> <ul style="list-style-type: none"> . Dilistik barazkiekin . Txahal erregosia jardinera erara . Fruta
<p>. Vainas con patata</p> <p>. Tortilla de patata y cebolla con ensalada</p> <p>. Fruta</p>	<p>. Pasta con tomate</p> <p>. Pechuga de pollo con ensalada</p> <p>. Fruta</p>	<p>. Garbanzos con verduras</p> <p>. Merluza en salsa verde</p> <p>. Fruta</p>	<p>. Crema de zanahoria</p> <p>. Lomo de cerdo con piperrada</p> <p>. Yogur natural</p>	<p>. Lentejas con verduras</p> <p>. Estofado de ternera a la jardinera</p> <p>. Fruta</p>
<p>30 Kal 655 · P 28 · HK 50 · Lip 30</p> <ul style="list-style-type: none"> . Porru-krema . Txerri xolomoa piperradarekin . Fruta 				
<p>. Crema de puerros</p> <p>. Lomo de cerdo con piperrada</p> <p>. Fruta</p>				