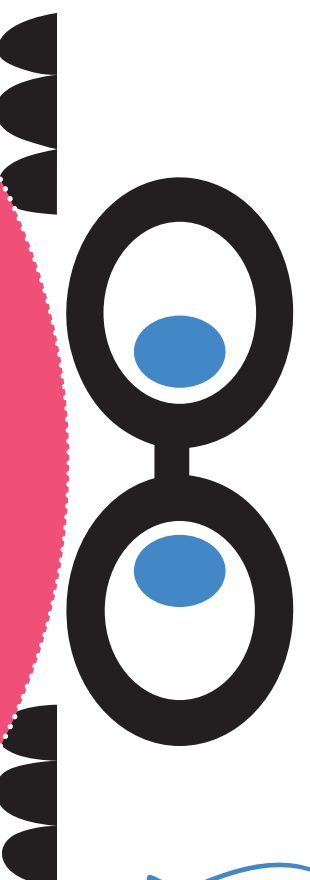


2025-2026



UDABERRIA PRIMAVERA

APIRILA-MAIATZA-EKAINA
ABRIL -MAYO-JUNIO



ekinfood.aibak



www.ekinfood.com

BAZKARIA (eskolako jangela)

COMIDA (comedor escolar)

AFARIA (etxean)
CENA (en los hogares)

Pasta / Arroza + Haragia
Pasta /Arroz + Carne
Pasta / Arroza + Arraina
Pasta /Arroz + Pescado
Pasta / Arroza + Arrautza
Pasta /Arroz + Huevo

Barazkia + Arraina / Arrautza
Verdura + Pescado / Huevo
Barazkia + Haragia/ Arrautza
Verdura + Carne / Huevo
Barazkia + Haragia / Arraina
Verdura + Carne / Pescado



Barazkia + Arraina
Verdura + Pescado

Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Arrautza edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Huevo o Pescado

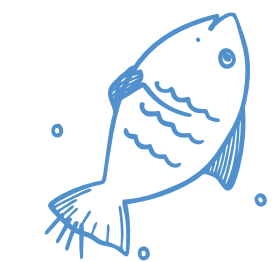


Barazkia + Arrautza
Verdura + Huevo

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

Lekalea + Haragia
Legumbre + Carne

Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina
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

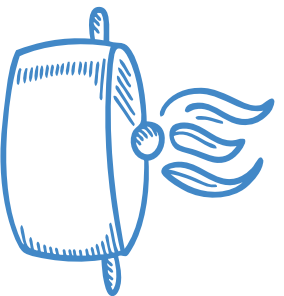


Lekalea + Arrautza
Legumbre + Huevo

Ikasleentzako eguneroko kaloria gomendioak · Calorias diarias recomendadas para escolares

Adina	Neskak eta Mutirik				Neskak				Mutirik																	
	Edad	Kkal	urte/ años	urte/ años	urte/ años	urte/ años	urte/ años	urte/ años	urte/ años	urte/ años																
2-3	1350	urte/ años	4-5	1700	urte/ años	6-9	2000	urte/ años	10-12	2300	urte/ años	13-15	2500	urte/ años	16-19	2300	urte/ años	10-12	2450	urte/ años	13-15	2750	urte/ años	16-19	3000	urte/ años

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



Lotu gezi bidez plater bakoitza dagokion izen, deskribapen eta herrialdearekin.
Une mediante fechas cada plato con su respectivo nombre, descripción y país.



“**Sushi**”: Batez ere, ozipenez onduutako arroza du oinarri, beste osagai batzuekin konbinaturatuta. Osagai horiek arraina, itsaskiak, barazkiak eta arrautza izan daitezke. Basado principalmente en arroz sazonado con vinagre combinado con otros ingredientes, que suelen incluir pescado, mariscos, vegetales y huevo.



Maroko
Marruecos

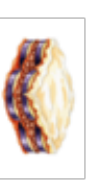


“**Cus-cus**”: Gari gogorraren semolarekin egiten den platera da eta barazkiekin, haragiekin eta arrainekin lagundu daiteke.

Plato que se elabora a base de sémola de trigo duro y se puede acompañar con verduras, carnes y pescados.



Erresuma Batua
Reino Unido



“**Musakhan**”: Zumake (espezia bat) zaporeko oilasko erre zati bat da, eta taboon izeneko ogi lau baten gainean zerbitzatzen da.

Consiste en un trozo de pollo asado con sabor a zumaque (una especia) y se sirve sobre un pan plano llamado taboon.



Grezia
Grecia



“**Taco**”: Hainbat osagaitz bete eta eskuz jaten den arco-irinez eginiko tortilla.

Tortilla de harina de maíz que se rellena con diversos ingredientes y se come con la mano.



Japonia
Japon



“**Moussaka**”: Lasaña baten antza du. Batez ere albejiniña, haragi eta bexamelaz egina.

Se parece a una lasaña. Hecho sobre todo con berenjena, carne y bechamel.



Palestina
Palestina



Mexiko
México

APRILA - ABRIL

Astelehena / Lunes

Asteartea / Martes

Asteazkena / Miércoles

Osteguna / Jueves

Ostirala / Viernes

- 651Kcal - Proct15g - Lip27g - HC78g

- Porru-krema**
- Patata eta kuitaxo tortila labean entsaladarekin (3)**
- Frua**

- Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada*
- Crema de pueros**
- Frua**

- 788Kcal - Proct64g - Lip29g - HC63g

- Hegazti zopa fideoekin (1,3,6,10)**
- Oliasko-bularki birrinizatatu frijitua piperradarekin (1,3)**
- Frua**

- Sopa de ave con fideos*
- Pechuga de pollo empanada frita con piperrada*
- Frua**

- 760Kcal - Proct19g - Lip49g - HC88g

- Porripatata**
- Urdaiazpiko eta gazta eskalope frijitua entsaladarekin (1,3,7)**
- Frua**

- Montaditos de jamón y queso fritos con ensalada*
- Porripatata*
- Montaditos de jamón y queso fritos con ensalada**
- Frua**

- 760Kcal - Proct45g - Lip24g - HC78g

- Babarrun gorriak barazkiekin**
- Txahal hamburgesa labean barazki saltsarekin (1)**
- Frua**

- Alubias pintas con verduras*
- Hamburguesa de ternera al horno en salsa de verduras**
- Frua**

- 796Kcal - Proct39g - Lip26g - HC89g

- Txixirioak barazkiekin**
- Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)**
- Frua**

- Carbanzos con verduras*
- Merluza al horno en salsa verde**
- Frua**

- 696Kcal - Proct24g - Lip32g - HC69g

- JAI EGUNA**
- FIESTA**

- Ilarrak**
- Patata eta tipula tortila labean entsaladarekin (3)**
- Jogurt naturala (7)**

- Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada*
- Guisantes**
- Yogur natural**

- 653Kcal - Proct32g - Lip28g - HC57g

- Azenario krema**
- Txahal erregosia jardinera erara (labean)**
- Zaporeetako jogurta (7)**
- Crema de zanahoria**
- Estofado de ternera a la jardinera (Horreda)**
- Yogur de sabores**

- 662Kcal - Proct33g - Lip17g - HC97g

- Patatak errioxar erara (7,12)**
- Bakalio fijiua entsaladarekin (1,3,4,2,6,10,14)**
- Jogurt naturala (7)**
- Patatas a la riojana**
- Bacalao frito con ensalada**
- Yogur natural**

- 680Kcal - Proct34g - Lip32g - HC61g

- Azenario krema**
- Txahal eskalope frijitua piperradarekin (1,3)**
- Jogurt naturala (7)**
- Crema de zanahoria**
- Escalope de ternera frito con piperrada**
- Yogur natural**

- 662Kcal - Proct33g - Lip17g - HC97g

- Patatak errioxar erara (7,12)**
- Bakalio fijiua entsaladarekin (1,3,4,2,6,10,14)**
- Jogurt naturala (7)**
- Patatas a la riojana**
- Bacalao frito con ensalada**
- Yogur natural**

- 680Kcal - Proct34g - Lip32g - HC61g

- Azenario krema**
- Txahal eskalope frijitua piperradarekin (1,3)**
- Jogurt naturala (7)**
- Crema de zanahoria**
- Escalope de ternera frito con piperrada**
- Yogur natural**

- 867Kcal - Proct33g - Lip36g - HC97g

- Makarroiak emmental erara (1,7,3,6,10)**
- Izokina labean maionesarakin (3,4,6)**
- Frua**

- Macaronnes al emmental*
- Salmon al horno con mayonesa*
- Frua**

- 804Kcal - Proct50g - Lip24g - HC97g

- Dilistak barazkiekin (1)**
- Fantziar tortila labean entsaladarekin (3)**
- Frua**

- Lentegjs con verduras*
- Tortilla francesa al horno con ensalada**
- Frua**

- 814Kcal - Proct48g - Lip38g - HC88g

- Barzki menestra**
- Oliasko izerrrek labean txip patarekin**
- Frua**

- Menestra de verduras*
- Muslo de pollo al horno con patatas chip**
- Frua**

Aleguenen gida:
1-Gutena;
2-Krustazeoak;
3-Arrautza;
4-Atrana;
5-Kakahueta;
6-Soja;
7- Enekieta;
8-Fruti lehorrta;
9-Apioa;
10-Zapera;
11-Sesamoa;
12-Sulfitoak;
13-Altamunza;
14-Moluska
Gida de los alergenos:
1-Gutena;
2-Crustaceos;
3-Huevo;
4-Pescado;
5-Cacahuete;
6-Soja;
7-Lácteos;
8-Frutos secos;
9-Apio;
10-Mostaza;
11-Sesamo;
12-Sulfitos;
13-Altamunz;
14-Moluscos

- 652Kcal - Proct27g - Lip28g - HC82g

- Zerbak patareakin**
- Barazki-paella**
- Frua**

- Acelgas con patata*
- Paella de verduras**
- Frua**

- 811Kcal - Proct38g - Lip26g - HC98g

- Txixirioak barazkiekin**
- Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)**
- Frua**

- Albóndigas de ternera al horno en salsa de verduras*
- Albóndigas de ternera al horno en salsa de verduras**
- Frua**

- 929Kcal - Proct23g - Lip41g - HC112g

- Haragi-paella**
- Patata eta kuitaxo tortila labean entsaladarekin (3)**
- Frua**

- Paella de carnes*
- Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada**
- Frua**

- 695Kcal - Proct18g - Lip29g - HC84g

- Lekak patareakin**
- Patata eta tipula tortila labean entsaladarekin (3)**
- Frua**

- Vainas con patata*
- Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada**
- Frua**

- 778Kcal - Proct17g - Lip23g - HC122g

- Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y maíz**
- Macaronnes en salsa de tomate**
- Frua**

- 650Kcal - Proct16g - Lip16g - HC106g

- Letxuga, tomate erremolaxta erara arto entsalada**
- Makarroiak tomate saltsan (1,3,6,10)**
- Frua**

- Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y maíz*
- Macaronnes en salsa de tomate**
- Frua**

- 811Kcal - Proct29g - Lip27g - HC101g

- Dilistak barazkiekin (1)**
- Fantziar tortila labean entsaladarekin (3)**
- Frua**

- Lentegjs con verduras*
- Tortilla francesa al horno con ensalada**
- Frua**

- 778Kcal - Proct17g - Lip23g - HC122g

- Kuitaxo krema**
- Makarroiak tomate saltsan (1,3,6,10)**
- Frua**

- Crema de calabacín*
- Macaronnes en salsa de tomate**
- Frua**

- 653Kcal - Proct13g - Lip26g - HC73g

- Kuia krema**
- Patata eta kuitaxo tortila labean entsaladarekin (3)**
- Frua**

- Crema de calabaza*
- Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada**
- Frua**

- 739Kcal - Proct15g - Lip17g - HC125g

- Zerbak patareakin**
- Barazki-paella**
- Frua**

- Acelgas con patata*
- Paella de verduras**
- Frua**

- 798Kcal - Proct23g - Lip25g - HC57g

- Kuitaxo krema**
- Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)**
- Frua**

- Crema de calabacín*
- Merluza al horno en salsa verde**
- Frua**

- 739Kcal - Proct15g - Lip17g - HC125g

- Letxuga, tomate erremolaxta erara arto entsalada**
- Bilhi osoko arzoa tomatarekin**
- Frua**

- Crema de calabacín*
- Merluza al horno en salsa verde**
- Frua**

- 811Kcal - Proct38g - Lip26g - HC98g

- Txixirioak barazkiekin**
- Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)**
- Frua**

- Albóndigas de ternera al horno en salsa de verduras*
- Albóndigas de ternera al horno en salsa de verduras**
- Frua**

- 929Kcal - Proct23g - Lip41g - HC112g

- Haragi-paella**
- Patata eta tipula tortila labean entsaladarekin (3)**
- Frua**

- Paella de carnes*
- Nuggets de pollo al horno con ensalada**
- Pastelito**

- 695Kcal - Proct18g - Lip29g - HC84g

- Brokolia patareakin**
- Oliasko izterra labean limoi saltsarekin (1)**
- Frua**

- Biñoli con patata*
- Muslo de pollo al horno en salsa de limón**
- Frua**

- 769Kcal - Proct23g - Lip42g - HC67g

- Zäzerba krema**
- Txahal albondigak labean barazki saltsadarekin (1)**
- Frua**

- Crema de espinacas*
- Albóndigas de ternera al horno en salsa de verduras**
- Frua**

- 718Kcal - Proct46g - Lip29g - HC63g

- Hegazti zopa fideoekin (1,3,6,10)**
- Oliasko-bularki birrinizatatu frijitua piperradarekin (1,3)**
- Frua**

- Sopa de ave con fideos*
- Pechuga de pollo empanada frita con piperrada*
- Frua**

- 788Kcal - Proct64g - Lip29g - HC63g

- Porripatata**
- Urdaiazpiko eta gazta eskalope frijitua entsaladarekin (1,3,7)**
- Frua**

- Montaditos de jamón y queso fritos con ensalada*
- Porripatata*
- Montaditos de jamón y queso fritos con ensalada**
- Frua**

- 760Kcal - Proct45g - Lip24g - HC78g

- Babarrun gorriak barazkiekin**
- Txahal hamburgesa labean barazki saltsarekin (1)**
- Frua**

- Alubias pintas con verduras*
- Hamburguesa de ternera al horno en salsa de verduras**
- Frua**

- 796Kcal - Proct39g - Lip26g - HC89g

- Txixirioak barazkiekin**
- Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)**
- Frua**

- Carbanzos con verduras*
- Merluza al horno en salsa verde**
- Frua**

- 888Kcal - Proct36g - Lip31g - HC111g

- Haragi-paella**
- Legatza arrautzetaratu frijitua entsaladarekin (1,3,4,2,6,10,14)**
- Frua**

- Paella de carnes*
- Merluza rebozada frita con ensalada**
- Frua**

- 669Kcal - Proct20g - Lip20g - HC79g

- Hegazti zopa fideoekin (1,3,6,10)**
- Patata eta tipula tortila labean entsaladarekin (3)**
- Frua**

- Sopa de ave con fideos*
- Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada**
- Frua**

- 831Kcal - Proct49g - Lip31g - HC82g

- Patatak saltsa berdean (4,2,14)**
- Oliasko-izerrak labean barazki saltsarekin**
- Frua**

- Patatas en salsa verde*
- Muslos de pollo al horno en salsa de verduras**
- Frua**

- 651Kcal - Proct15g - Lip27g - HC78g

- Porru-krema**
- Patata eta kuitaxo tortila labean entsaladarekin (3)**
- Frua**

- Crema de pueros*
- Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada**
- Frua**

- 718Kcal - Proct46g - Lip29g - HC63g

- Letxuga, tomate, tipula, azenario, arrautza, heagluze erara arto entsalada (3,4)**
- Txerri xolomoa labean piperradarekin (1,3)**
- Frua**

- Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, huevo, atún y maíz*
- Lomo de cerdo al horno con piperrada**
- Frua**

- 672Kcal - Proct29g - Lip41g - HC97g

- Ilarrak**
- Txahal hamburgesa labean barazki saltsarekin (1)**
- Jogurt naturala (7)**

- Hamburguesa de ternera al horno en salsa de verduras*
- Merluza al horno en salsa verde**
- Yogur natural**

- 672Kcal - Proct29g - Lip41g - HC97g

- Ilarrak**
- Txahal hamburgesa labean barazki saltsarekin (1)**
- Jogurt naturala (7)**

- Hamburguesa de ternera al horno en salsa de verduras*
- Merluza al horno en salsa verde**
- Yogur natural**

- 696Kcal - Proct24g - Lip32g - HC69g

- Patata eta tipula tortila labean entsaladarekin (3)**
- Jogurt naturala (7)**
- Guisantes**

- Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada*
- Guisantes**
- Yogur natural**

- 653Kcal - Proct32g - Lip28g - HC57g

- Azenario krema**
- Txahal eskalope frijitua perretxikoekin**
- Zaporeetako jogurta (7)**
- Crema de zanahoria**
- Estofado de ternera frito con champiñones**
- Yogur de sabores**

- 662Kcal - Proct33g - Lip17g - HC97g

- Patatak errioxar erara (7,12)**
- Bakalio fijiua entsaladarekin (1,3,4,2,6,10,14)**
- Jogurt naturala (7)**
- Patatas a la riojana**
- Bacalao frito con ensalada**
- Yogur natural**

- 680Kcal - Proct34g - Lip32g - HC61g

- Azenario krema**
- Txahal eskalope frijitua perretxikoekin**
- Zaporeetako jogurta (7)**
- Crema de zanahoria**
- Estofado de ternera frito con champiñones**
- Yogur de sabores**

- 662Kcal - Proct33g - Lip17g - HC97g

- Patatak errioxar erara (7,12)**
- Bakalio fijiua entsaladarekin (1,3,4,2,6,10,14)**
- Jogurt naturala (7)**
- Patatas a la riojana**
- Bacalao frito con ensalada**
- Yogur natural**

- 680Kcal - Proct34g - Lip32g - HC61g

- Azenario krema**
- Txahal eskalope frijitua perretxikoekin**
- Zaporeetako jogurta (7)**
- Crema de zanahoria**
- Estofado de ternera frito con champiñones**
- Yogur de sabores**

- 662Kcal - Proct33g - Lip17g - HC97g

- Patatak errioxar erara (7,12)**
- Bakalio fijiua entsaladarekin (1,3,4,2,6,10,14)**
- Jogurt naturala (7)**
- Patatas a la riojana**
- Bacalao frito con ensalada**
- Yogur natural**