

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

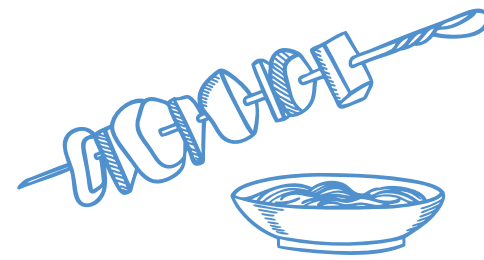
W	C	F	L	E	K	A	L	E	A	K
Y	E	O	E	P	S	N	I	F	H	V
J	O	E	J	R	Y	X	G	J	C	L
F	R	U	T	A	Y	A	O	D	T	Q
V	F	E	R	E	Z	T	B	D	A	G
P	E	R	J	A	R	R	A	I	N	A
O	H	B	A	R	A	Z	K	I	A	K
G	B	K	C	E	X	E	P	T	A	A
U	G	K	F	B	U	K	G	E	D	I
Z	C	V	H	A	R	A	G	I	A	Y
I	N	B	U	X	O	I	Y	O	J	U

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

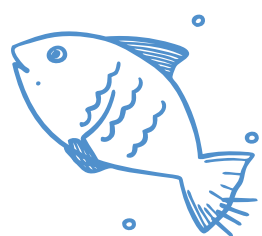
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado

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

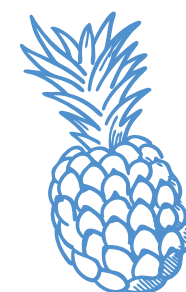
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado

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	

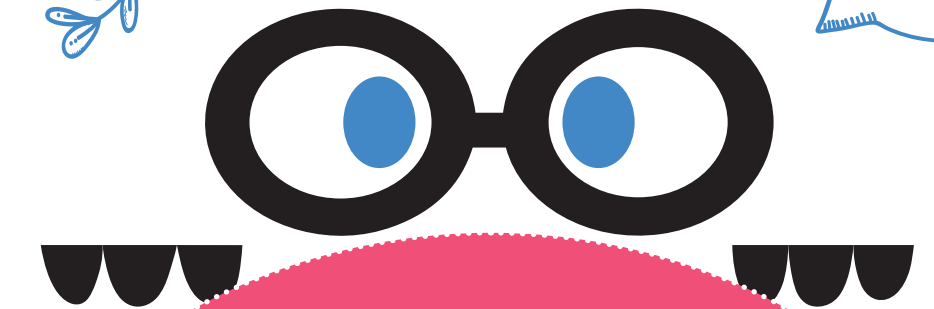


Txalaka Pasalekua 7 · Ergobia · 20115 Astigarraga · Gipuzkoa
T: 943 335 368 · F: 943 332 129



2023-2024

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
2 Kal 657 · P 20 · HK 78 · Lip 27 Lekak patatarekin Patata eta tipula tortila tomate saltsan Fruta Judías verdes con patata Tortilla de patata y cebolla con salsa de tomate Fruta	3 Kal 820 · P 38 · HK 86 · Lip 32 Dilistak barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta Lentejas con verduras Croquetas de jamón con ensalada Fruta	4 Kal 745 · P 26 · HK 120 · Lip 15 Kuaia krema Pasta tomatearekin Fruta Crema de calabaza Pasta con tomate Fruta	5 Kal 820 · P 42 · HK 80 · Lip 32 Txixirioak barazkiekin Legatza erromatar erara entsaladarekin Jogurt naturala Garbanzos con verduras Merluza a la romana con ensalada Yogur natural	6 Kal 760 · P 36 · HK 84 · Lip 29 Patatak txorizoarekin Txahal-albondigak ehiztari erara Fruta Patatas con chorizo Albóndigas de ternera a la cazadora Fruta
9 Kal 670 · P 44 · HK 82 · Lip 14 Eltzeko dilistak Bakailoa limoiarekin Fruta Lentejas estofadas Bacalao con limón Fruta	10 Kal 686 · P 26 · HK 63 · Lip 35 Barazki menestra Txerri saltxitxak tomate saltsan Fruta Menestra de verduras Salchichas de cerdo en salsa de tomate Fruta	11 Kal 744 · P 54 · HK 66 · Lip 19 Babarrun gorriak barazkiekin Oilaskoa naranja saltsan Jogurt naturala Alubias pintas con verduras Pollo en salsa naranja Yogur natural	12 - Jai eguna - Fiesta	13 Kal 836 · P 29 · HK 103 · Lip 35 Arroza selbagina erara Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta Arroz a la selvagina Tortilla de patata y cebolla con ensalada Fruta
16 Kal 630 · P 43 · HK 53 · Lip 22 Lekak patatarekin Txerri xolomoa perretxikoekin Fruta Judías verdes con patatas Lomo adobado con champiñones Fruta	17 Kal 883 · P 46 · HK 80 · Lip 30 Txixirioak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta Garbanzos con verduras Merluza en salsa verde Fruta	18 Kal 650 · P 25 · HK 80 · Lip 23 Azenario krema Patata eta tipula tortila tomate saltsan Fruta Crema de zanahoria Tortilla de patata y cebolla con salsa de tomate Fruta	19 Kal 735 · P 26 · HK 83 · Lip 34 Hegazti zopa fideoekin Hegaluze enpanadilak entsaladarekin Jogurt naturala Sopa de ave con fideos Empanadillas de atún con ensalada Yogur natural	20 Kal 813 · P 42 · HK 78 · Lip 33 Dilistak patatarekin Txahal-erregosia Fruta Lentejas con patatas Estofado de ternera Fruta
23 Kal 820 · P 35 · HK 98 · Lip 27 Arroza barazkiekin Bakailoa piperrekin Fruta Arroz con verduras Bacalao con pimientos Fruta	24 Kal 625 · P 25 · HK 76 · Lip 20 Babarrun gorriak barazkiekin Patata eta tipula tortila entsaladarekin Jogurt naturala Alubia pinta con verduras Tortilla de patata y cebolla con ensalada Yogur natural	25 Kal 600 · P 27 · HK 45 · Lip 24 Borrajá patatarekin Txahal-albondigak ehiztari saltsan Fruta Borrajá con patatas Albóndigas de ternera en salsa cazadora Fruta	26 Kal 804 · P 43 · HK 77 · Lip 40 Dilistak azenarioarekin Legatza erromatar erara limoiarekin Fruta Lentejas con zanahoria Merluza a la romana con limón Fruta	27 Kal 717 · P 28 · HK 67 · Lip 33 Porru-krema Oilaskoa piperradarekin Fruta Crema de puerros Pollo con piperrada Fruta
30 Kal 720 · P 26 · HK 88 · Lip 27 Ilar salteatuak Patata eta tipula tortila entsaladarekin Jogurt naturala Guisantes salteados Tortilla de patata y cebolla con ensalada Yogur natural	31 Kal 620 · P 46 · HK 46 · Lip 23 Zerbak patatarekin Oilasko iztertxoak labean perretxikoekin Fruta Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con champiñones 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	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
6 Kal 550 · P 24 · HK 65 · Lip 20 Kuiatxo krema Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla con ensalada Fruta	7 Kal 625 · P 47 · HK 65 · Lip 20 Txixirioak patatarekin Oilaskoa limoi saltsan Fruta Garbanzos con patatas Pollo en salsa de limón Fruta	8 Kal 780 · P 38 · HK 69 · Lip 35 Hegazti zopa fideoekin Bakailo frijitua mahonesarekin Fruta Sopa de ave con fideos Bacalao frito con mayonesa Fruta	9 Kal 570 · P 27 · HK 45 · Lip 28 Babarrun txuriak azenarioarekin Txahal-erregosia jardinerara erara Fruta Alubias blancas con zanahoria Estofado de ternera a la jardinerara Fruta	10 Kal 901 · P 46 · HK 103 · Lip 29 Haragi paella Legatza ilar saltsan Txokolatezko natilak Paella de carnes Merluza en salsa de guisantes Natillas de chocolate
13 Kal 657 · P 20 · HK 78 · Lip 27 Lekak patatarekin Patata eta tipula tortila tomate saltsan Fruta Judías verdes con patata Tortilla de patata y cebolla con salsa de tomate Fruta	14 Kal 820 · P 38 · HK 86 · Lip 32 Dilistak barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta Lentejas con verduras Croquetas de jamón con ensalada Fruta	15 Kal 675 · P 27 · HK 59 · Lip 33 Barazki krema Oilasko bularkia piperradarekin Fruta Crema de verduras Pechuga de pollo con piperrada Fruta	16 Kal 820 · P 42 · HK 80 · Lip 32 Txixirioak barazkiekin Legatza erromatar erara entsaladarekin Jogurt naturala Garbanzos con verduras Merluza a la romana con ensalada Yogur natural	17 Kal 760 · P 36 · HK 84 · Lip 29 Patata txorizoarekin Txahal-albondigak ehiztari erara Fruta Patatas con chorizo Albóndigas de ternera a la cazadora Fruta
20 Kal 670 · P 44 · HK 82 · Lip 14 Eltzeko dilistak Bakailoa limoiarekin Fruta Lentejas estofadas Bacalao con limón Fruta	21 Kal 686 · P 26 · HK 63 · Lip 35 Barazki menestra Txerri saltxitxak tomate saltsan Fruta Menestra de verduras Salchichas de cerdo en salsa de tomate Fruta	22 Kal 744 · P 54 · HK 66 · Lip 19 Babarrun gorriak barazkiekin Oilaskoa laranja saltsan Jogurt naturala Alubias pintas con verduras Pollo en salsa naranja Yogur natural	23 Kal 610 · P 24 · HK 48 · Lip 32 Azalore krema Txahal-hanburgesa barazki saltsan Fruta Crema de coliflor Hamburguesa de ternera en salsa de verduras Fruta	24 Kal 836 · P 29 · HK 103 · Lip 35 Pasta tomate saltsan Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta Pasta con salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla con ensalada Fruta
27 Kal 630 · P 43 · HK 53 · Lip 22 Lekak patatarekin Txerri-xolomo ontzutua perretxikoekin Fruta Judías verdes con patatas Lomo adobado con champiñones Fruta	28 Kal 883 · P 46 · HK 80 · Lip 30 Txixirioak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta Garbanzos con verduras Merluza en salsa verde Fruta	29 Kal 650 · P 25 · HK 80 · Lip 23 Azenario krema Patata eta tipula tortila tomate saltsan Fruta Crema de zanahoria Tortilla de patata y cebolla con salsa de tomate Fruta	30 Kal 735 · P 26 · HK 83 · Lip 34 Hegazti zopa fideoekin Hegaluze enpanadilak entsaladarekin Jogurt naturala Sopa de ave con fideos Empanadillas de atún con ensalada Yogur natural	

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
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				1 Kal 813 · P 42 · HK 78 · Lip 33 Dilistak patatarekin Txahal-erregosia Fruta Lentejas con patatas Estofado de ternera Fruta
4 Kal 820 · P 35 · HK 98 · Lip 27 Arroza barazkiekin Bakailoa piperrekin Fruta Arroz con verduras Bacalao con pimientos Fruta	5 Kal 625 · P 25 · HK 76 · Lip 20 Babarrun gorriak barazkiekin Patata eta tipula tortila entsaladarekin Jogurt naturala Alubia pinta con verduras Tortilla de patata y cebolla con ensalada Yogur natural	6 - Jai eguna - Fiesta	7 Kal 804 · P 43 · HK 77 · Lip 40 Dilistak azenarioarekin Legatza erromatar erara limoiarekin Fruta Lentejas con zanahoria Merluza a la romana con limón Fruta	8 - Jai eguna - Fiesta
11 Kal 720 · P 26 · HK 88 · Lip 27 Ilar salteatuak Patata eta tipula tortila entsaladarekin Jogurt naturala Guisantes salteados Tortilla de patata y cebolla con ensalada Yogur natural	12 Kal 620 · P 46 · HK 46 · Lip 23 Zerbak patatarekin Oilasko iztertxoak perretxikoekin Fruta Acelgas con patata Jamoncitos de pollo al horno con champiñones Fruta	13 Kal 820 · P 50 · HK 89 · Lip 26 Dilistak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta	14 Kal 745 · P 26 · HK 120 · Lip 15 Barazki krema Pasta tomatearekin Fruta Crema de hortalizas Pasta con tomate Fruta	15 Kal 680 · P 29 · HK 52 · Lip 33 Barazki menestra Txahal-hanburgesa barazki saltsan Fruta Menestra de verduras Hamburguesa de ternera en salsa de verduras Fruta
18 Kal 550 · P 24 · HK 65 · Lip 20 Kuiatxo krema Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla con ensalada Fruta	19 Kal 625 · P 47 · HK 65 · Lip 20 Txixirioak patatarekin Urdaiazpiko eta gazta eskalopea txip patatekin Pasteltxoa Garbanzos con patatas Montaditos de jamón y queso con ensalada Pastelito	20 Kal 780 · P 38 · HK 69 · Lip 35 Hegazti zopa fideoekin Bakailo frijitua mahonesarekin Fruta Sopa de ave con fideos Bacalao frito con mayonesa Fruta	21 Kal 570 · P 27 · HK 45 · Lip 28 Babarrun txuriak azenarioarekin Txahal-erregosia jardinerara erara Fruta Alubias blancas con zanahoria Estofado de ternera a la jardinerara Fruta	22 Kal 901 · P 46 · HK 103 · Lip 29 Haragi paella Legatza ilar saltsan Txokolatezko natilak Paella de carnes Merluza en salsa de guisantes Natillas de chocolate
25 - Jai eguna - Fiesta	26 Kal 820 · P 38 · HK 86 · Lip 32 Dilistak barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta Lentejas con verduras Croquetas de jamón con ensalada Fruta	27 Kal 675 · P 27 · HK 59 · Lip 33 Brokolia patatarekin Oilasko bularkia piperradarekin Fruta Brócoli con patata Pechuga de pollo con piperrada Fruta	28 Kal 820 · P 42 · HK 80 · Lip 32 Txixirioak barazkiekin Legatza erromatar erara entsaladarekin Jogurt naturala Garbanzos con verduras Merluza a la romana con ensalada Yogur natural	29 Kal 760 · P 36 · HK 84 · Lip 29 Patatak txorizoarekin Txahal-albondigak ehiztari erara Fruta Patatas con chorizo Albóndigas de ternera a la cazadora Fruta