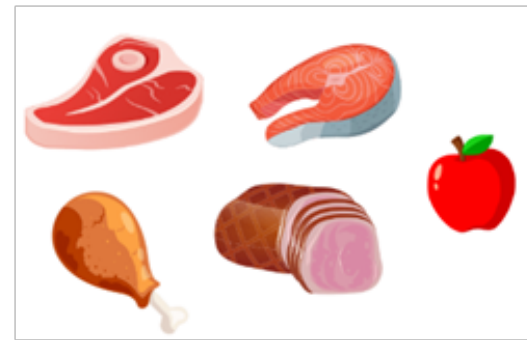
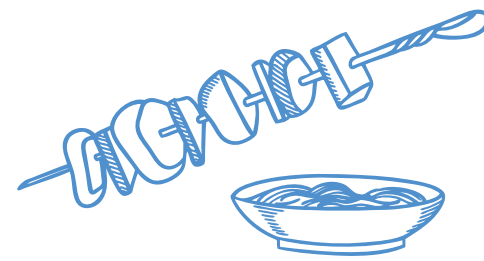


GUREKIN JOLASTU NAHI AL DUZU?
¿QUIERES JUGAR CON NOSOTR@S?

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.



ekin
food

www.ekinfood.com



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

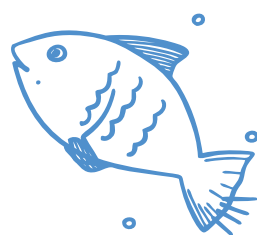
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado

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

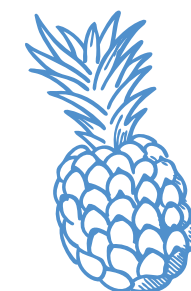
Ikasleentzako eguneroko kaloria gomendioak · Calorias diarias recomendadas para escolares

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
	1350	1700	2000	2300	2500	3000



aibak
SERVICIOS A COLECTIVIDADES

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



Ekinfood

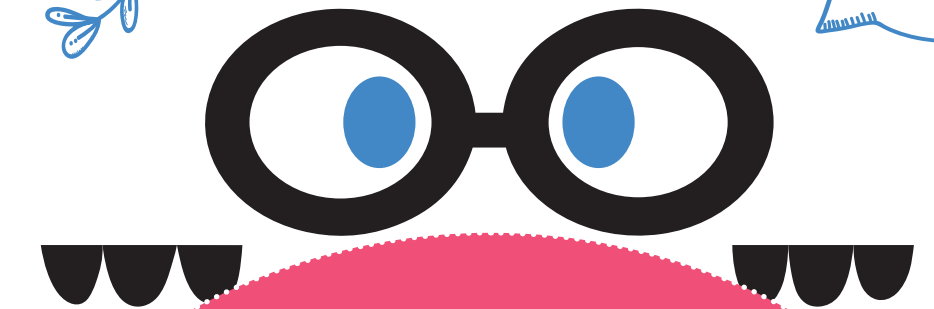
Eskolako jantokiko esperientzia berri bat
Una nueva experiencia del comedor escolar

f i ekinfood.aibak

aibak
SERVICIOS A COLECTIVIDADES

2024-2025

ON EGIN!



UDABERRIA
PRIMAVERA

APIRILA-MAIATZA-EKAINA

ABRIL-MAYO-JUNIO



APIRILA - ABRIL



MAIATZA - MAYO



EKAINA - JUNIO



Astelehena / Lunes	Astearte / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
1 Kal 1015 · P 33 · HK 89 · Lip 56 Pasta tomatearekin Txerri saltxitxak entsaladarekin Fruta	2 Kal 733 · P 47 · HK 76 · Lip 23 Txitxirioak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta	3 Kal 679 · P 30 · HK 68 · Lip 33 Azenario krema Urdaiazpiko eta gazta eskalopea entsaladarekin Jogurt naturala	4 Kal 806 · P 45 · HK 86 · Lip 28 Dilistak barazkiekin Txahal erregosia jardinerara Fruta	5 Kal 806 · P 45 · HK 86 · Lip 28 Lentejas con verduras Estofado de ternera a la jardinera Fruta
7 Kal 551 · P 15 · HK 60 · Lip 25 Porru-krema Patata eta kuiatxo tortila tomate saltsarekin Fruta	8 Kal 738 · P 41 · HK 72 · Lip 29 Babarrun txuriak azenarioarekin Txahal albondigak barazki saltsan Fruta	9 Kal 780 · P 44 · HK 88 · Lip 24 Haragi-paella Bakailoa piperradarekin Fruta	10 Kal 760 · P 50 · HK 57 · Lip 27 Barazki menestra Oilasko izterrak limoi saltsan Natilak	11 Kal 677 · P 34 · HK 68 · Lip 37 Patatak errioxar erara Legatza Arroz zuzena Fruta
14 Kal 745 · P 20 · HK 101 · Lip 26 Azalorea patatarekin Pasta tomatearekin Fruta	15 Kal 711 · P 44 · HK 78 · Lip 22 Txitxirioak barazkiekin Bakailoa saltsa berdean Fruta	16 Kal 618 · P 22 · HK 78 · Lip 21 Hegazti zopa fideoekin Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta	17 -Jai eguna	18 -Jai eguna
21 -Jai eguna	22 Kal 816 · P 49 · HK 46 · Lip 34 Babarrun gorriak barazkiekin Txerri xolomoa perretxikoekin Fruta	23 Kal 650 · P 36 · HK 63 · Lip 24 Ziazerba krema Indioilar erregosia Fruta	24 Kal 660 · P 32 · HK 58 · Lip 30 Lekak patatarekin Txahala hamburguesa barazki saltsan Jogurt naturala	25 Kal 772 · P 48 · HK 74 · Lip 24 Arroza tomatearekin Bakailoa frijitua limoiarekin Fruta
28 Kal 601 · P 19 · HK 64 · Lip 21 Brokolia patatarekin Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta	29 Kal 763 · P 50 · HK 79 · Lip 25 Dilistak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta	30 Kal 693 · P 34 · HK 43 · Lip 33 Kuiua krema Txerri xolomoa perretxikoekin Fruta	31 -Fiesta	32 -Fiesta

Astelehena / Lunes	Astearte / 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	5 Kal 752 · P 22 · HK 47 · Lip 50 Kuiatxo krema Txerri saltxitxak patata purearekin Fruta	6 Kal 750 · P 38 · HK 67 · Lip 33 Babarrun txuriak azenarioarekin Txahal hamburguesa tomate saltsarekin Fruta	7 Kal 630 · P 46 · HK 57 · Lip 20 Patatak saltsa berdean Oilasko izterra barazki saltsan Fruta	8 Kal 688 · P 20 · HK 70 · Lip 27 Barazki menestra Patata eta kuiatxo tortila entsaladarekin Jogurt naturala
12 Kal 670 · P 16 · HK 56 · Lip 26 Lekak patatarekin Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta	13 Kal 793 · P 39 · HK 87 · Lip 29 Pasta tomatearekin Oilasko bularkia entsaladarekin Fruta	14 Kal 733 · P 47 · HK 76 · Lip 23 Txitxirioak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta	15 Kal 705 · P 32 · HK 56 · Lip 27 Azenario krema Txerri xolomoa piperradarekin Jogurt naturala	16 Kal 806 · P 45 · HK 86 · Lip 28 Dilistak barazkiekin Txahal erregosia jardinerara Fruta
19 Kal 705 · P 15 · HK 62 · Lip 26 Porru-krema Patata eta kuiatxo tortila tomate saltsarekin Fruta	20 Kal 780 · P 42 · HK 51 · Lip 30 Babarrun gorriak barazkiekin Txahal albondigak barazki saltsan Fruta	21 Kal 821 · P 42 · HK 81 · Lip 33 Haragi-paella Legatza Arroz zuzena Fruta	22 Kal 685 · P 51 · HK 53 · Lip 26 Entsalada mistoa Oilasko izterrak limoi saltsan Zaporeetako jogurta	23 Kal 787 · P 28 · HK 77 · Lip 38 Patatak errioxar erara Entsaladarekin Fruta
26 Kal 745 · P 20 · HK 101 · Lip 26 Azalorea patatarekin Arroza tomatearekin Fruta	27 Kal 733 · P 47 · HK 76 · Lip 23 Txitxirioak barazkiekin Bakailoa saltsa berdean Fruta	28 Kal 643 · P 20 · HK 71 · Lip 17 Hegazti zopa fideoekin Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta	29 Kal 650 · P 33 · HK 62 · Lip 25 Kuiua krema Legatza piperradarekin Jogurt naturala	30 Kal 790 · P 55 · HK 78 · Lip 25 Dilistak barazkiekin Txahal eskalopea perretxikoekin Fruta

Astelehena / Lunes	Astearte / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
2 Kal 650 · P 36 · HK 63 · Lip 24 Ziazerba krema Indioilar erregosia Fruta	3 Kal 720 · P 29 · HK 57 · Lip 27 Babarrun gorriak barazkiekin Patata eta kuiatxo tortila tomate saltsarekin Fruta	4 Kal 743 · P 35 · HK 55 · Lip 28 Patatak saltsa berdean Txerri xolomoa perretxikoekin Fruta	5 Kal 676 · P 34 · HK 48 · Lip 28 Entsalada mistoa Txahala hamburguesa barazki saltsan Jogurt naturala	6 Kal 760 · P 41 · HK 86 · Lip 25 Arroza hiru deliziar erara Legatza piperradarekin Fruta
9 Kal 780 · P 25 · HK 56 · Lip 45 Brokolia patatarekin Txerri saltxitxak tomate saltsarekin Fruta	10 Kal 763 · P 50 · HK 79 · Lip 25 Dilistak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta	11 Kal 693 · P 34 · HK 43 · Lip 33 Kuiua krema Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta	12 Kal 745 · P 20 · HK 101 · Lip 26 Azalorea patatarekin Arroza tomatearekin Fruta	13 Kal 830 · P 58 · HK 80 · Lip 29 Txitxirioak ziazerbarekin Txahal eskalopea perretxikoekin Jogurt naturala
16 Kal 660 · P 30 · HK 58 · Lip 28 Kuiatxo krema Bakailoa ajoarriero erara Fruta	17 Kal 970 · P 39 · HK 114 · Lip 39 Pasta emmental erara Urdaiazpiko eta gazta eskalopea entsaladarekin Pasteltxoa	18 Kal 722 · P 47 · HK 65 · Lip 15 Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra barazki saltsan Fruta	19 Kal 738 · P 41 · HK 72 · Lip 29 Babarrun txuriak azenarioarekin Txahal albondigak tomate saltsan Fruta	20 Kal 677 · P 34 · HK 68 · Lip 37 Patatak errioxar erara Legatza Arroz zuzena Fruta
23 Kal 670 · P 16 · HK 56 · Lip 26 Lekak patatarekin Patata eta tipula tortila entsaladarekin Fruta	24 Kal 793 · P 39 · HK 87 · Lip 29 Pasta tomatearekin Oilasko bularkia entsaladarekin Fruta	25 Kal 733 · P 47 · HK 76 · Lip 23 Txitxirioak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta	26 Kal 705 · P 32 · HK 56 · Lip 27 Azenario krema Txerri xolomoa piperradarekin Jogurt naturala	27 Kal 806 · P 45 · HK 86 · Lip 28 Dilistak barazkiekin Txahal erregosia jardinerara Fruta
30 Kal 655 · P 28 · HK 50 · Lip 30 Porru-krema Txerri xolomoa piperradarekin Fruta	31 -Fiesta	32 -Fiesta	33 -Fiesta	34 -Fiesta

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

