

GUREKIN JOLASTU NAHI AL DUZU?  
¿QUIERES JUGAR CON NOSOTROS?

Jarraian hainbat zuhaitz eta fruituren argazkiak dauzkagu. Bete hutsuneak bakoitzari dagokion izenarekin eta lotu zuhaitz bakoitza bere fruituarekin.

A continuación encontrarás fotos de varios frutos y árboles. Rellena los nombres que faltan y relaciona cada árbol con su fruto.



Ba al zenekien...  
¿Sabías que...

- Gaztaina botanikoki fruitu lehor bat den arren, nutrizionalki tuberkuluekin (patata...) antzekotasun gehiago dituela?  
- La castaña se considera un fruto seco botánicamente, aunque se parezca más a un tubérculo nutricionalmente?

- 7.500 sagar mota desberdin baino gehiago daudela munduan?  
- Existen más de 7.500 variedades distintas de manzana?

- Olibak eta bertatik heldu den oliba olio, omega-9aren iturri nagusia direla eta hau, osasun kardiobaskularra mantentzeko garrantzitsua dela?  
- Las aceitunas y el aceite de oliva que proviene de estas, son la fuente principal de omega-9, importante para el buen estado cardiovascular?

- Produzitzen den mahatsaren %80a ardoa egitera bideratua dagoela?  
- ¿El 80% de la uva está destinada a la producción de vino?



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

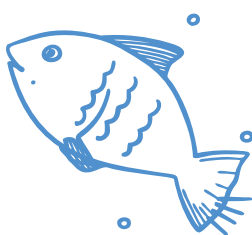
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina  
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado

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

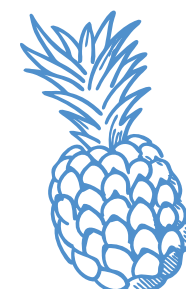
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina  
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado

Ikasleentzako eguneroko kalori gomendatuak · Calorías 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  
Bezeroari arreta · Atención al cliente  
aibak@aibak.com



Ekinfood

Eskola-jangelako esperientzia berri bat

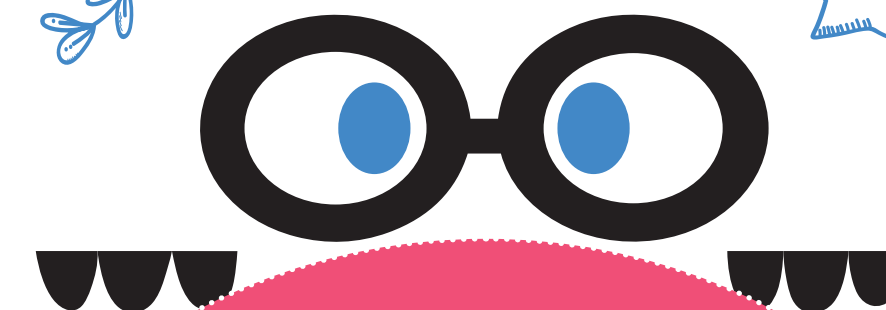


ekinfood.aibak



2022-2023

ON EGIN!



ÑAM

UDAZKENA

OTOÑO

URRIA - AZAROA - ABENDUA

OCTUBRE - NOVIEMBRE - DICIEMBRE



# URRIA - OCTUBRE



# AZAROA - NOVIEMBRE



# ABENDUA - DICIEMBRE



Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
<b>3</b> Kal 730 - P 33 - HK 70 - Lip 32 Zerbak patatarekin Zekor albondigak ehizar erara Fruta	<b>4</b> Kal 790 - P 41 - HK 91 Lip 36 Txixirioak txorizoarekin Halibut marinel erara Fruta	<b>5</b> Kal 680 - P 29 - HK 85 Lip 30 Azalore krema Oilasko errea saltsan Jogurt naturala	<b>6</b> Kal 815 - P 36 - HK 102 Lip 35 Arroza tomate eta arrautza egosiarekin Txerri xolomoa perretxikoekin Fruta	<b>7</b> Kal 726 - P 36 - HK 90 Lip 35 Barazki menestra Zekor eskaloepa piperradarekin Fruta
. Acelgas con patata . Albóndigas de ternera a la cazadora . Fruta	. Garbanzos con chorizo . Halibut a la marinera . Fruta	. Crema de coliflor . Pollo asado en salsa . Yogur natural	. Arroz con tomate y huevo cocido . Lomo de cerdo con champiñones . Fruta	. Menestra de verduras . Escalope de ternera con piperrada . Fruta
<b>10</b> Kal 817 - P 58 - HK 86 - Lip 25 Lekale krema Oilasko errea limoi erara Jogurt naturala	<b>11</b> Kal 700 - P 25 - HK 82 Lip 28 Lekak euskal erara Patata tortila entsaladarekin Fruta	<b>12</b> - Jai eguna	<b>13</b> Kal 801 - P 35 - HK 110 - Lip 30 Pasta emmental erara Zekor hanburgesa barazki saltsan Fruta	<b>14</b> Kal 1046 - P 59 - HK 109 - Lip 33 Dilistak kuiatxoarekin Legatza saltsa berdean Fruta
. Crema de legumbres . Pollo asado al limón . Yogur natural	. Vainas a la vasca . Tortilla de patata con ensalada . Fruta	- Fiesta	. Pasta emmental . Hamburguesa de ternera en salsa de verduras . Fruta	. Lentejas con calabacín . Merluza en salsa verde . Fruta
<b>17</b> Kal 670 - P 28 - HK 85 Lip 27 Kuiatxo krema Indioilar erregosia Fruta	<b>18</b> Kal 830 - P 38 - HK 105 Lip 32 Arroza hiru deliziar erara Halibut probentzal erara mahonesarekin Fruta	<b>19</b> Kal 735 - P 42 - HK 95 Lip 29 Pardina dilistak Oilasko bularkia piper gorriekin <i>Exeko natilak</i>	<b>20</b> Kal 866 - P 36 - HK 91 Lip 31 Barazki menestra arrautzarekin Urdaiazpiko eta gazta eskaloepa entsaladarekin Fruta	<b>21</b> Kal 782 - P 43 - HK 73 - Lip 21 Hegazti eta euri zopa Txerri xolomoa perretxikoekin Fruta
. Crema de calabacín . Estofado de pavo . Fruta	. Arroz tres delicias . Halibut a la provenzal con mayonesa . Fruta	. Lenteja pardina . Pechuga de pollo con pimientos rojos . Natillas caseras	. Menestra de verduras con huevo . Montaditos de jamón y queso con ensalada . Fruta	. Sopa de ave y lluvia . Lomo de cerdo con champiñones . Fruta
<b>24</b> Kal 720 - P 33 - HK 98 - Lip 33 Ilarrak frantziar erara Hegaluze enpanadilak piperradarekin Fruta	<b>25</b> Kal 789 - P 34 - HK 85 - Lip 33 Lekak erandio erara Zekor albondigak espainiar erara Jogurt naturala	<b>26</b> Kal 810 - P 28 - HK 110 Lip 31 Brokolia patatarekin Pasta tomatearekin Fruta	<b>27</b> Kal 964 - P 42 - HK 98 Lip 36 Txixirioak pikatosteekin Legatza erromatar erara Fruta	<b>28</b> Kal 710 - P 27 - HK 88 Lip 31 Vichysoise pikatosteekin Patata tortila entsaladarekin Fruta
. Guisantes a la francesa . Empanadillas de atún con piperrada . Fruta	. Vainas estilo erandio . Albóndigas de ternera a la española . Yogur natural	. Brócoli con patata . Pasta con tomate Fruta	. Garbanzos con verduras . Merluza a la romana Fruta	. Vichysoise con picatostes . Tortilla de patata con ensalada . Fruta
<b>31</b> Kal 992 - P 34 - HK 95 - Lip 31 Babarrun txuriak azenarioarekin Oilasko saltxitxa freskoak patata purearekin Fruta	<p> Ekologikoa · Ecológico</p> <p> Ogi integrala · Pan integral</p> <p> Freskoa · Fresco</p> <p> Animalia jatorrizko elikagai gabeko eguna / Día sin productos de origen animal</p> <p> Herrialde ezberdinetako otordu eguna / Día de comida internacional</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>			
. Alubia blanca con zanahoria . Salchichas de pollo frescas con puré de patata . Fruta				

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
<b>1</b> - Jai eguna	<b>2</b> Kal 737 - P 41 - HK 82 Lip 20 Babarrun txuriak azenarioarekin Oilasko bularkia piper gorriekin Fruta	<b>3</b> Kal 670 - P 27 - HK 91 Lip 27 Kuiia krema Patata tortila tomatearekin Fruta	<b>4</b> Kal 801 - P 35 - HK 110 - Lip 30 Crema de calabaza Tortilla de patata con tomate Fruta	<b>5</b> Kal 801 - P 35 - HK 110 - Lip 30 Pasta parmegiana erara Legatza labean entsaladarekin Jogurt naturala
- Fiesta	. Alubia blanca con zanahoria . Pechuga de pollo con pimientos rojos . Fruta	. Crema de calabaza . Tortilla de patata con tomate . Fruta	. Crema de calabaza . Tortilla de patata con tomate . Fruta	. Pasta parmegiana . Merluza al horno con ensalada . Yogur natural
<b>7</b> Kal 719 - P 27 - HK 86 Lip 30 Barazki anitzeko krema Txerri xolomoa perretxikoekin Fruta	<b>8</b> Kal 701 - P 32 - HK 86 Lip 36 Azalorea patatarekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta	<b>9</b> Kal 725 - P 39 - HK 85 Lip 31 Ilarrak arrautzarekin Oilasko izterra barazki saltsan Jogurt naturala	<b>10</b> Kal 820 - P 43 - HK 105 Lip 33 Haragi anitzetako paella Halibut erromatar erara limoiarekin Fruta	<b>11</b> Kal 760 - P 40 - HK 95 Lip 29 Dilistak barazkiekin Zekor lepoaldea jardineria erara Fruta
. Crema de verduras variadas . Lomo de cerdo con champiñones . Fruta	. Coliflor con patata . Croquetas de jamón con ensalada . Fruta	. Guisantes con huevo . Muslo de pollo en salsa de verduras . Yogur natural	. Paella de carnes variadas . Halibut a la romana con limón . Fruta	. Lentejas con verdura . Aguja de ternera a la jardineria . Fruta
<b>14</b> Kal 726 - P 32 - HK 86 Lip 31 Barazki menestra Oilasko bularkia saltsan Fruta	<b>15</b> Kal 726 - P 36 - HK 90 Lip 35 Brokolia patatarekin Zekor eskaloepa piperradarekin Jogurt naturala	<b>16</b> Kal 755 - P 31 - HK 85 Lip 32 Kuiatxo krema Legatza saltsa berdean <i>Exeko natilak</i>	<b>17</b> Kal 775 - P 39 - HK 105 Lip 35 Txixirioak barazkiekin Urdaiazpiko eta gazta eskaloepa entsaladarekin Fruta	<b>18</b> Kal 720 - P 27 - HK 88 Lip 31 Hegazti eta euri zopa Patata tortila tomatearekin Fruta
. Menestra de verduras . Pechuga de pollo en salsa . Fruta	. Brócoli con patata . Escalope de ternera con piperrada . Yogur natural	. Crema de calabacín . Merluza en salsa verde <i>Natillas caseras</i>	. Garbanzos con verdura . Montaditos de jamón y queso con ensalada . Fruta	. Sopa de ave y lluvia . Tortilla de patata con tomate . Fruta
<b>21</b> Kal 725 - P 32 - HK 70 Lip 34 Lekak euskal erara Zekor hanburgesa ehiza erara Fruta	<b>22</b> Kal 740 - P 41 - HK 95 Lip 29 Babarrun gorriak Txerri xolomoa printanierrarekin Fruta	<b>23</b> Kal 791 - P 26 - HK 134 Lip 27 Zerbak patatarekin Pasta tomatearekin Fruta	<b>24</b> Kal 720 - P 34 - HK 121 Lip 31 Kuiia krema "Fish and chips" Txokolatzeko "brownie"-a	<b>25</b> Kal 780 - P 39 - HK 105 Lip 29 Dilistak barazkiekin Oilasko saltxitxak piper gorriekin Fruta
. Vainas a la vasca . Hamburguesa de ternera a la cazadora . Fruta	. Alubia pinta . Lomo de cerdo con printaniere . Fruta	. Acelgas con patata . Pasta con tomate Fruta	. Crema de calabaza "Fish and chips" "Brownie" de chocolate	. Lentejas con verduras . Salchichas de pollo con pimientos rojos . Fruta
<b>28</b> Kal 720 - P 32 - HK 75 Lip 35 Barazki menestra Zekor hanburgesa barazki saltsan Fruta	<b>29</b> Kal 780 - P 34 - HK 92 Lip 37 Patatak errioxar erara Legatza marinel erara Fruta	<b>30</b> Kal 842 - P 37 - HK 85 - Lip 21 Barazki krema Oilasko errea saltsan Fruta		
. Menestra de verduras . Hamburguesa de ternera en salsa de verduras . Fruta	. Patatas a la riojana . Merluza a la marinera . Fruta	. Crema de verduras . Pollo en salsa . Fruta		

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
<b>5</b> Kal 710 - P 32 - HK 69 - Lip 31 Zerbak erregosiarekin Oilasko bularkia perretxikoekin Fruta	<b>6</b> - Jai eguna	<b>7</b> Kal 740 - P 41 - HK 95 Lip 29 Pardina dilistak Legatza erromatar erara entsaladarekin Jogurt naturala	<b>8</b> - Jai eguna	<b>9</b> Kal 690 - P 34 - HK 80 - Lip 25 Porrupatata Zekor albondigak ehiza erara Fruta
. Acelgas con refrito . Pechuga de pollo con champiñones . Fruta	- Fiesta	. Lenteja pardina . Merluza a la romana con ensalada . Yogur natural	- Fiesta	. Porrupatata . Albóndigas de ternera a la cazadora . Fruta
<b>12</b> Kal 725 - P 39 - HK 85 Lip 31 Ilar krema Txerri xolomoa perretxikoekin Fruta	<b>13</b> Kal 710 - P 32 - HK 69 - Lip 31 Lekak euskal erara Arroza barazkitxoekin Fruta	<b>14</b> Kal 770 - P 33 - HK 96 Lip 33 Babarrun gorriak Patata tortila entsaladarekin <i>Exeko natilak</i>	<b>15</b> Kal 680 - P 29 - HK 65 - Lip 25 Azalorea patatarekin Oilasko izterra saltsan Fruta	<b>16</b> Kal 800 - P 26 - HK 105 Lip 28 Barazki anitzetako krema Legatza labean pistoarekin Fruta
. Crema de guisantes . Lomo de cerdo con champiñones . Fruta	. Vainas a la vasca . Arroz con verduritas Fruta	. Alubia pinta . Tortilla de patata con ensalada <i>Natillas caseras</i>	. Coliflor con patata . Muslo de pollo en salsa . Fruta	. Crema de verduras variadas . Merluza al horno con pisto . Fruta
<b>19</b> Kal 720 - P 37 - HK 80 Lip 27 Dilistak kuiatxoarekin Indioilar erregosia Fruta	<b>20</b> Kal 725 - P 32 - HK 68 - Lip 29 Lekak erandio erara Legatza marinel erara Fruta	<b>21</b> Kal 840 - P 32 - HK 115 Lip 35 Menu berezia: Pasta boloñesa erara Urdaiazpiko eta gazta eskaloepa txip patatekin Pasteltxoa	<b>22</b> Kal 726 - P 36 - HK 90 Lip 35 Brokolia patatarekin Zekor hanburgesa espainiar erara Fruta	<b>23</b> Kal 775 - P 39 - HK 105 Lip 35 Txixirioak barazkiekin Halibut probentzal erara entsaladarekin Jogurt naturala
. Lentejas con calabacín . Estofado de pavo . Fruta	. Vainas estilo erandio . Merluza a la marinera . Fruta	Menú especial: Pasta boloñesa Montaditos de jamón y queso con patatas chip Pastelito	. Brócoli con patata . Hamburguesa de ternera en salsa española Fruta	. Garbanzos con verdura . Halibut a la provenzal con ensalada . Yogur natural
<b>26</b> Kal 680 - P 28 - HK 85 Lip 27 Kuiatxo krema Oilasko bularkia perretxikoekin Fruta	<b>27</b> Kal 720 - P 33 - HK 98 - Lip 33 Barazki menestra Hegaluze enpanadilak entsaladarekin Fruta	<b>28</b> Kal 760 - P 40 - HK 86 Lip 31 Babarrun txuriak azenarioarekin Zekor lepoaldea piperradarekin Fruta	<b>29</b> Kal 810 - P 33 - HK 110 Lip 34 Pasta napolitana erara Legatza erromatar erara limoiarekin Jogurt naturala	<b>30</b> Kal 710 - P 29 - HK 76 - Lip 28 Zigalatxo krema Txerri xolomoa entsaladarekin Fruta
. Crema de calabacín . Pechuga de pollo con champiñones . Fruta	. Menestra de verduras . Empanadillas de atún con ensalada . Fruta	. Alubias blancas con zanahoria . Aguja de ternera con piperrada Fruta	. Pasta napolitana . Merluza a la romana con limón . Yogur natural	. Crema de cigalitas . Lomo de cerdo con ensalada . Fruta

