

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

Jarraian hainbat elikagai dauzkagu. Koka itzazu egunerokotasunean gure elikaduraren parte izan behar dutenak zati berdean, eta egunerokotasunetik atera behar ditugunak, aldiz, zati gorrian.

Con los alimentos que encontramos debajo, sitúa en el lado verde aquellos que tenemos que introducir en el día a día. Por otro lado, en el lado rojo, sitúa los que tenemos que evitar.



Udaberria heldu zaigu jada! Ba al dakizu lurrak zer fruitu ematen dizkigun garai honetan?

¿La primavera ya está aquí! ¿Sabes que frutos nos da la tierra esta temporada?

UDABERRIKO FRUTAK
FRUTAS DE PRIMAVERA



UDABERRIKO BARAZKIAK
HORTALIZAS DE PRIMAVERA



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

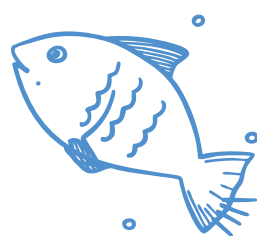
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado

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

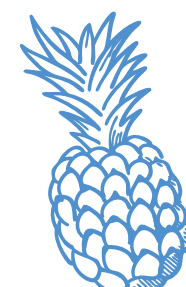
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado

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

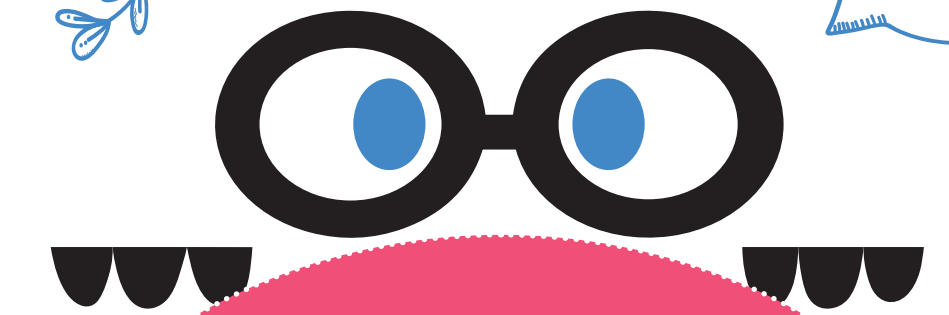


Ekinfood
Eskola-jangelako esperientzia berri bat



2021-2022

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 732 - P 36 - HK 64 Lip 20 Porrupatata Oilasko bularkia barazki saltsan Fruta Porrupatata Pechuga de pollo en salsa de verduras Fruta
4 Kal 726 - P 41 - HK 73 Lip 21 Kuiatxo krema Txerri xolomoa piperradarekin Fruta Crema de calabacín Lomo de cerdo con piperrada Fruta	5 Kal 783 - P 35 - HK 110 Lip 22 Ilarrak frantziar erara Zekor hanburgesa ehizar erara Fruta Guisantes a la francesa Hamburguesa de ternera a la cazadora Fruta	6 Kal 668 - P 23 - HK 104 Lip 25 Hegazti eta euri zopa Patata tortila entsaladarekin Jogurt naturala 🍌 Sopa de ave y lluvia Tortilla de patata con ensalada Yogurt natural 🍌	7 Kal 742 - P 36 - HK 107 Lip 25 Babarrun txuriak azenarioarekin Legatza saltsa berdean Fruta Alubias blancas con zanahoria Merluza en salsa verde Fruta	8 Kal 730 - P 26 - HK 85 Lip 21 Lekak euskal erara Haragi lasaña Etzeko natilak Vainas a la vasca Lasaña de carne Natillas caseras
11 Kal 744 - P 38 - HK 103 Lip 26 Dilistak kuiatxoarekin Indioilar erregosia Fruta Lentejas con calabacín Estofado de pavo Fruta	12 Kal 714 - P 53 - HK 82 Lip 22 Azalorea patatarekin Oilasko errea limoi erara Fruta Acelgas con patata Muslo de pollo al limón Fruta	13 Kal 829 - P 35 - HK 93 Lip 20 Lekale krema Halibut probentzal erara mahonesarekin Fruta Crema de legumbres Halibut a la provenzal con mayonesa Fruta	14 - Jai eguna - Festivo	15 - Jai eguna - Festivo
18 - Jai eguna - Festivo	19 Kal 726 - P 34 - HK 80 Lip 33 Barazki menestra arrautzarekin Zekor hanburgesa espainiar saltsan Fruta Menestra de verduras con huevo Hamburguesa de ternera en salsa española Fruta	20 Kal 777 - P 37 - HK 94 Lip 33 Txitxirioak barazkiekin Oilasko bularkia perretxikoekin 🍌 Azukredun jogurta Garbanzos con verduras Pechuga de pollo con champiñones 🍌 Yogur azucarado	21 Kal 839 - P 24 - HK 127 Lip 22 Barazki krema Arroza tomatearekin Fruta Crema de verduras Arroz con tomate Fruta	22 Kal 810 - P 35 - HK 113 Lip 36 Pasta emmental erara Legatza labean pistoarekin Fruta Pasta al emmental Merluza al horno con pisto Fruta
25 Kal 755 - P 30 - HK 84 Lip 30 Lekak erandio erara Indioilar hanburgesa barazki saltsan Fruta Vainas estilo Erandio Rusos de pavo en salsa de verduras Fruta	26 Kal 748 - P 39 - HK 72 Lip 19 Babarrun gorriak Bakailoa labean piperrekin Zaporeetako jogurta Alubia pinta Bacalao al horno con pimientos Yogur de sabores	27 Kal 727 - P 35 - HK 93 Lip 33 Brokolia patatarekin Bakailoa labean piperradarekin Azukredun jogurta Brócoli con patata Montaditos de jamón y queso con ensalada Fruta	28 Kal 699 - P 17 - HK 90 Lip 12 Kuiá krema Patata tortila tomatearekin Fruta Crema de calabaza Tortilla de patata con tomate Fruta	29 Kal 788 - P 34 - HK 117 Lip 27 Dilistak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta

Astelehena / Lunes	Astearte / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
2 Kal 807 - P 35 - HK 82 Lip 23 Barazki menestra arrautzarekin Txerri xolomoa perretxikoekin Fruta Menestra de verduras con huevo Lomo de cerdo con champiñones Fruta	3 Kal 815 - P 39 - HK 93 Lip 31 Pasta entsalada Oilasko eta gazta pipitak piperradarekin Fruta Ensalada de pasta Nuggets de pollo y queso con piperrada Fruta	4 Kal 700 - P 34 - HK 78 Lip 26 Kuiatxo krema Legatza erromatar erara mahonesarekin Jogurt naturala 🍌 Crema de calabacín Merluza a la romana con mayonesa Yogur natural 🍌	5 Kal 879 - P 39 - HK 98 Lip 30 Txitxirioak barazkiekin Oilasko errea limoi erara Fruta Garbanzos con verduras Pollo asado al limón Fruta	6 Kal 702 - P 30 - HK 95 Lip 24 Idi salda zopa Zekor hanburgesa printanierrarekin Fruta Sopa de caldo de buey Hamburguesa de ternera con printaniere Fruta
9 Kal 738 - P 22 - HK 85 Lip 38 Ziazberba krema Hegaluze enpanadilak piperradarekin Fruta Crema de espinacas Empanadillas de atún con piperrada Fruta	10 Kal 793 - P 32 - HK 116 Lip 23 Dilistak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta Lentejas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta	11 Kal 879 - P 34 - HK 120 Lip 30 Haragi anitzetako paella Halibut probentzal erara limoiarekin Azukredun jogurta Paella de carnes variadas Halibut a la provenzal con limón Yogur azucarado	12 Kal 703 - P 36 - HK 76 Lip 20 Azalorea patatarekin Oilasko bularkia perretxikoekin Fruta Coliflor con patata Pechuga de pollo con champiñones Fruta	13 Kal 743 - P 36 - HK 97 Lip 26 Babarrun txuriak azenarioarekin Zekor albondigak barazki saltsan Fruta Alubias blancas con zanahoria Albóndigas de ternera en salsa de verduras Fruta
16 Kal 717 - P 35 - HK 85 Lip 33 Lekale krema Legatz kutixiak saltsa berdean Fruta Crema de legumbres Bocaditos de merluza en salsa verde Fruta	17 Kal 790 - P 39 - HK 82 Lip 37 Lekak patata eta arrautzarekin Indioilar erregosia Fruta Vainas con patata y huevo Estofado de pavo Fruta	18 Kal 798 - P 32 - HK 70 Lip 39 Patatak errioxar erara Legatza meniere erara Etzeko natilak 🍌 Patatas a la riojana Merluza a la meniere Natillas caseras 🍌	19 Kal 758 - P 35 - HK 103 Lip 32 Dilistak kuiatxoarekin Txerri xolomoa printanierrarekin Fruta Lentejas con calabacín Lomo de cerdo con printaniere Fruta	20 Kal 802 - P 33 - HK 85 Lip 31 Kartoffelsuppe Frankfurt saltxitxak patata purearekin Fruta 🇩🇪 Kartoffelsuppe Salchichas Frankfurt con puré de patata Fruta 🇩🇪
23 Kal 734 - P 26 - HK 76 Lip 28 Barazki menestra Zekor hanburgesa espainiar saltsan Fruta Menestra de verduras Hamburguesa de ternera en salsa española Fruta	24 Kal 822 - P 25 - HK 130 Lip 24 Brokolia patatarekin Pasta barazkiekin Fruta Brócoli con patata Pasta con verduras Fruta	25 Kal 808 - P 23 - HK 127 Lip 31 Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Jogurt naturala Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Yogur natural	26 Kal 766 - P 38 - HK 71 Lip 17 Babarrun gorriak Oilasko bularkia barazki saltsan Fruta Alubias pintas Pechuga de pollo en salsa de verduras Fruta	27 Kal 785 - P 56 - HK 79 Lip 21 Ilar krema Legatza ajoarriero erara Fruta Crema de guisantes Merluza al ajoarriero Fruta
30 Kal 699 - P 35 - HK 71 Lip 20 Kuiatxo krema Txerri erregosia Fruta Crema de calabacín Estofado de cerdo Fruta	31 Kal 720 - P 31 - HK 92 Lip 24 Lekak euskal erara Legatza saltsa berdean Fruta Vainas a la vasca Merluza en salsa verde Fruta	<p>🌿 Ekologikoa · Ecológico</p> <p>🍌 Ogi integrala · Pan integral</p> <p>💧 Freskoa · Fresco</p> <p>🐾 Animali jatorrizko elikagai gabeko eguna</p> <p>🇩🇪 Herrialde ezberdinetako otordu eguna / Día de comida internacional</p> <p>🌱 Día sin productos de origen animal</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>		

Astelehena / Lunes	Astearte / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
6 Kal 697 - P 34 - HK 94 Lip 33 Zerbak patatarekin Legatz kutixiak printanierrarekin Fruta Acelgas con patata Bocaditos de merluza con printaniere Fruta	7 Kal 738 - P 42 - HK 105 Lip 52 Dilistak kuiatxoarekin Txerri saltxitxak freskoak patata purearekin Fruta Lentejas con calabacín Salchichas de cerdo frescas con puré de patata Fruta	8 Kal 883 - P 35 - HK 115 Lip 34 Pasta barazkiekin Oilasko bularkia piperradarekin Fruta Pasta con verduras Pechugas de pavo con piperrada Fruta	9 Kal 800 - P 40 - HK 76 Lip 27 Babarrun txuriak azenarioarekin Legatza labean pistoarekin Etzeko natilak Alubias blancas con zanahoria Merluza al horno con pisto Natillas caseras	10 Kal 696 - P 20 - HK 92 Lip 19 Lekak euskal erara Patata tortila tomatearekin Fruta Vainas a la vasca Tortilla de patata con tomate Fruta
13 Kal 768 - P 37 - HK 86 Lip 21 Lekale krema Txerri xolomoa perretxikoekin Fruta Crema de legumbres Lomo de cerdo con champiñones Fruta	14 Kal 754 - P 37 - HK 74 Lip 23 Brokolia patatarekin Bakailoa labean piperrekin Fruta Brócoli con patata Bacalao al horno con pimientos Fruta	15 Kal 839 - P 25 - HK 126 Lip 22 Kuiá krema Arroza tomatearekin Fruta Crema de calabacín Arroz con tomate Fruta	16 Kal 786 - P 34 - HK 79 Lip 32 Barazki menestra arrautzarekin Zekor hanburgesa ehizar erara Jogurt naturala Menestra de verduras Hamburguesa de ternera a la cazadora Fruta	17 Kal 780 - P 33 - HK 110 Lip 27 Dilistak barazkiekin Legatza ajoarriero erara Fruta Lentejas con verduras Merluza al ajoarriero Fruta
20 Kal 916 - P 33 - HK 128 Lip 51 Menu berezia: Pasta tomatearekin Urdaiazpiko kroketak txip patatekin Pasteltxoa Menú especial: Pasta con tomate Croquetas de jamón con patatas chip Pastelito	21 Kal 747 - P 38 - HK 78 Lip 22 Lekak erandio erara Oilasko bularkia perretxikoekin Fruta Vainas estilo erandio Pechuga de pollo con champiñones Fruta	22 Kal 725 - P 30 - HK 76 Lip 36 Babarrun gorriak Indioilar hanburgesak ehizar erara Fruta Alubias pintas Rusos de pavo a la cazadora Fruta	23 Kal 689 - P 21 - HK 84 Lip 21 Barazki krema Patata tortila entsaladarekin Zaporeetako jogurta Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada Yogur de sabores	24 Kal 764 - P 38 - HK 98 Lip 31 Txitxirioak barazkiekin Legatza erromatar erara limoiarekin Fruta Garbanzos con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta
27 Kal 725 - P 31 - HK 73 Lip 20 Kuiatxo krema Txerri xolomoa perretxikoekin Fruta Crema de calabacín Lomo de cerdo con champiñones Fruta	28 Kal 768 - P 35 - HK 108 Lip 31 Dilistak kuiatxoarekin Zekor albondigak espainiar saltsan Fruta Lentejas con calabacín Albóndigas de ternera en salsa española Fruta	29 Kal 728 - P 39 - HK 90 Lip 31 Barazki menestra arrautzarekin Legatza saltsa berdean Jogurt naturala Menestra de verduras con huevo Merluza en salsa verde Yogur natural	30 Kal 865 - P 33 - HK 116 Lip 30 Arroza hiru deliziar erara Oilasko errea limoi erara Arroz tres delicias Pollo asado al limón Yogur natural	