

2018.2019



# Udazkena Ostoño

urria · azaroa · abendua  
octubre · noviembre · diciembre



# Azaroa · Noviembre



Astelehena · Lunes

Asteartea · Martes

Asteazkena · Miércoles

Osteguna · Jueves

Ostirala · Viernes



**5** Kal 776 · P 25 · HK 104 · Lip 30

- Lekak euskal erara
- Legatz kutixiak marinel saltsan
- Fruta

**6** Kal 757 · P 21 · HK 107 · Lip 26

- Hiru deliziar arrosa
- Etxeko urdaiazpiko krocketak entsaladarekin
- Zaporeetako jogurta

**7** Kal 765 · P 26 · HK 103 · Lip 29

- Tolosako babarrunak
- Patata tortila tomate saltsa finarekin
- Fruta

**8** Kal 727 · P 26 · HK 97 · Lip 28

- Espinakak kreman
- Halibut probentzal erara maionesarekin
- Jogurt azukreduna

**9** Kal 769 · P 28 · HK 104 · Lip 29

- Patata gisatuak haragiarekin
- Oilasko bularkia saltsan perretxikoekin
- Fruta

- Vainas a la vasca
- Bocaditos de mediana en salsa marinera
- Fruta

- Arroz tres delicias
- Croquetas caseras de jamon con ensalada
- Yogur de sabores

- Alubia tolosana
- Tortilla de patata con salsa fina de tomate
- Fruta

- Espinacas a la crema
- Halibut a la provenzal con mayonesa
- Yogur azucarado

- Patatas guisadas con carne
- Pechugas de pollo en salsa con champiñones
- Fruta

**12** Kal 760 · P 31 · HK 102 · Lip 29

- Pardina dilistak
- Frankfurt saltxitxak patata purearekin
- Fruta

**13** Kal 746 · P 24 · HK 99 · Lip 29

- Barazki eta zigalatxo krema
- Etxeko zekor albondigak espainiar saltsan
- Fruta

**14** Kal 769 · P 27 · HK 104 · Lip 31

- Pasta parmegiana erara
- Merlenka
- saltsa berdean
- Txokolatzeko natilak

**15** Kal 776 · P 27 · HK 104 · Lip 30

- Ilarrak frantziar erara
- Haragi kaneloi gratinatuak
- Fruta

**16** Kal 758 · P 27 · HK 102 · Lip 29

- Hegazti eta euri zopa
- Oilasko izter errea limoi saltsarekin
- Fruta

- Lenteja pardina
- Salchichas frankfurt con puré de patata
- Fruta

- Crema de verduras y cigalitas
- Albóndigas de ternera en salsa española
- Fruta

- Pasta a la parmegiana
- Pescadilla
- en salsa verde
- Natillas de chocolate

- Guisantes a la francesa
- Canelones de carne gratinados
- Fruta

- Sopa de ave y lluvia
- Pollo asado con salsa de limon
- Fruta

**19** Kal 699 · P 25 · HK 96 · Lip 26

- Kalabazin
- eta azenario krema
- Legatz medailoiak pikilo saltsan
- Fruta

**20** Kal 736 · P 26 · HK 102 · Lip 24

- Eltzeko txitxirioak
- Urdaiazpiko eta gazta eskalopea entsaladarekin
- Jogurt azukreduna

**21** Kal 746 · P 25 · HK 99 · Lip 29

- Porrupatata
- Indioilar gisatua barazki saltsan
- Fruta

**22** Kal 759 · P 27 · HK 101 · Lip 28

- Arroza tomatearekin
- Merlenka erromatar erara limoiarekin
- Zaporeetako jogurta

**23** Kal 745 · P 29 · HK 99 · Lip 26

- Gaztelar krema
- Patata tortila tomate saltsa finarekin
- Fruta

- Pure de calabacin
- y zanahoria
- Medallones de merluza en salsa piquillo
- Fruta

- Garbanzos estofados
- Montaditos caseros de jamon y queso con ensalada
- Yogur azucarado

- Porrupatata
- Estofado de pavo en salsa de verduras
- Fruta

- Arroz con tomate
- Pescadilla a la romana con limón
- Yogur de sabores

- Crema castellana
- Tortilla de patata con salsa fina de tomate
- Fruta

**26** Kal 754 · P 20 · HK 109 · Lip 25

- Pasta selbagina erara
- Hegaluze enpanadilak txip patatekin
- Fruta

**27** Kal 730 · P 29 · HK 99 · Lip 28

- Barazki fresko menestra
- Limanda meniere saltsan
- Zaporeetako jogurta

**28** Kal 743 · P 28 · HK 99 · Lip 32

- Dilistak barazkiekin
- Zekor eskalopea piperradarekin
- Fruta

**29** Kal 732 · P 29 · HK 97 · Lip 24

- Idi salda zopa
- Oilasko izter errea perretxikoekin
- Jogurt azukreduna

**30** Kal 769 · P 28 · HK 104 · Lip 31

- Barazki anitzeko purea
- Txerri xolomoa ilartxoekin
- Fruta

- Pasta selvagina
- Empanadillas de atun con chips
- Fruta

- Menestra de verduras frescas
- Limanda en salsa meniere
- Yogur de sabores

- Lentejas con verduritas
- Escalope de ternera con piperrada
- Fruta

- Sopa de caldo de buey
- Muslo de pollo asado con champiñones
- Yogur azucarado

- Puré de verduras variadas
- Lomo de cerdo con guisantes
- Fruta

## Irailean jan badaiteke, ez itxaron abendura arte

Marrubiak eguzkia du maite, hotzak aza bezainbeste.  
Udaberriko tomatea ez da komeni hozkailuan egotea.  
Elikatu udazkena kalabazaz eta udan gozatu terrazaz...

Urtarorik onena urte osoa da. Tenperatura, euria,  
eguzkiaren inklinazioa, lurraren beroa, iparreko haizeak...  
fruitu bakoitzak onena oparitzen digu denboraldi batez.  
Guk une hori aprobetxatu eta umeei eskaini behar diegu,  
haiek elikatzea izugarri gustatzen zaigulako, baita fruta eta  
barazkiak bezala, hazten eta heltzen ikustea ere.

## Gure sasoiko frutak eta barazkiak

## No dejes para diciembre lo que puedas comer en septiembre

La fresa adora el sol y el frío ama a la col. El tomate de  
primavera sale de la nevera. Alimenta otoño de calabazas y  
disfruta en verano de las terrazas...

La mejor temporada es todo el año. La temperatura, la  
lluvia, la inclinación del sol, el calor de la tierra, los vientos  
del norte... cada fruto nos regala lo mejor durante una  
temporada. Nuestra obligación es aprovechar ese momento  
y ofrecérselo a los niños porque nos encanta alimentarlos y,  
como a las frutas y verduras, verlos crecer y madurar.

## Nuestras frutas y verduras de temporada



# Aibaken eskola-jantokien inguruko esperientzia berria



# Una nueva experiencia en comedores escolares de Aibak

## Kontzeptu berri bat jarri dugu mahai gainean

Bizitzako onena mahai baten inguruan gertatzen da; hitz egin, jan, barre egin, planak egin eta gauzak kontatzeko elkarri aurrez aurre begiratzen diogu. Hitz egiteko, ohiturak hartzeko eta arreta jartzeko une bikaina da.



## Ekinfood da gure hezkuntzan gaitzeteke dugun ikasgaia

Eta nota onarekin gaitzeteke dugu. Gure proiektuaren helburua eskola-jantokiak ikasteko eta entretenitzeko espazio ludiko bihurtzea da, ikasleek ohitura osasungarriak, mahaiko heziketari eta ondo jateari buruzko jakintzak bereganatu ditzaten.



## Prestakuntza da ekinfood bultzatzen duen elikagaia

- Gure begiraleentzako etengabeko prestakuntza-ikastaroak.
  - Urte osoan hainbat gairen inguruko ekintzak.
  - Jantoki gardenak, argitsuak eta garbiak.
  - Ikasleentzako prestakuntza-tailerrak.

Proiektu honi buruzko informazio gehiago nahi baduzu

## Ponemos un nuevo concepto sobre la mesa

Lo mejor de la vida pasa alrededor de una mesa, hablamos, comemos, reímos, hacemos planes y nos miramos de frente para contarnos cosas. Es un momento estupendo para hablar, para adquirir hábitos y para atender.



## Ekinfood es la asignatura pendiente de nuestra educación

Y la vamos a aprobar con nota. Nuestro proyecto consiste en hacer de los comedores escolares un espacio lúdico de aprendizaje y entretenimiento en el que adquirir conocimientos sobre hábitos saludables, educación en la mesa y conocimientos para aprender a comer bien.



## La formación es el alimento que impulsa ekinfood

- Cursos de formación continuada para nuestros monitores.
- Actividades a lo largo de un año con diferentes temas.
- Comedores diáfanos, luminosos y amplios.
- Talleres formativos para los alumnos.



Si quieres conocer más acerca de este proyecto infórmate en

[www.ekinfood.com](http://www.ekinfood.com)

