# AZAROA - NOVIEMBRE

ekinfood.aibak

| Astelehena - *Lunes* | Asteartea - *Martes* | Asteazkena - *Miércoles* | Osteguna - *Jueves* | Ostirala - *Viernes* |
|---|---|---|---|---|
| **2** 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g<br>· **Dilistak barazkiekin** (1)<br>. **Barazki paella integrala**<br>· **Fruta**<br>· *Lentejas con verduras*<br>*Paella integral de verduras*<br>· *Fruta* | **3** 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g<br>· **Barazki purea**<br>· **Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)**<br>· **Fruta**<br>. *Puré de verduras*<br>· *Tortilla de patata casera con enslaada de tomate*<br>· *Fruta* | **4** 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g<br>· **Denboraldiko barazkiak**<br>· **Arrain urdina letxugarekin (4)**<br>· **Etxeko esne-postrea (3,7)**<br>· *Verduras de temporada*<br>· *Pescado azul con lechuga*<br>· *Postre lácteo casero* | **5** 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g<br>. **Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin**<br>· **Txekor albondigak barazki saltsan (1)**<br>· **Fruta**<br>. *Pasta integral con queso y tomate*<br>· *Albondigas de ternera en salsa de verduras*<br>· *Fruta* | **6** 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g<br>· **Txitxirioak barazkiekin**<br>. **Legatza labean letxugarekin(4)**<br>· **Fruta**<br>· *Garbanzos con verduras*<br>. *Merluza al horno con lechuga*<br>· *Fruta* |
| **9** 686,3Kcal - Prot:27,2g - Lip:30,9g - HC:56,9g<br>· **Denboraldiko barazkiak**<br>· **Txerri xolomoa letxugarekin**<br>· **Fruta**<br>· *Verduras de temporada*<br>· *Lomo de cerdo con lechuga*<br>· *Fruta* | **10** 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g<br>· **Barazki anitzeko purea**<br>· **Legatza saltsa berdean arrautza egosiarekin (1,3,4)**<br>· **Fruta**<br>. *Puré de verduras variadas*<br>· *Merluza en salsa verde con huevo cocido*<br>· *Fruta* | **11** 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g<br>· **Dilistak barazkitxoekin** (1)<br>. **Bihi osoko arroza barazkiekin**<br>. **Jogurt naturala (7)**<br>. *Lentejas con verdura*<br>. *Arroz integral con verduras*<br>· *Yogur natural* | **12** 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g<br>· **Babarrunak barazkiekin**<br>· **Bakailo tortila letxugarekin (3,4)**<br>· **Fruta**<br>· *Alubias con verduras*<br>· *Tortilla de bacalao con ensalada*<br>· *Fruta* | **13** 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g<br>. **Barazki purea**<br>· **Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7**,6,10)<br>· **Etxeko fruta konpota**<br>. *Puré de verduras*<br>· *Lasaña de verduras y carne de ave*<br>· *Compota casera de frutas* |
| **16** 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g<br>· **Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,**6,10)<br>· **Txekor hanburgesa letxugarekin**<br>· **Fruta**<br>· *Pasta integral con queso y huevo*<br>· *Hamburguesa de ternera con lechuga*<br>· *Fruta* | **17** 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g<br>· **Denboraldiko barazkiak**<br>· **Oilasko izterra barazki saltsan**<br>· **Jogurt naturala (7)**<br>· *Verduras de temporada*<br>· *Muslo de pollo en salsa de verduras*<br>· *Yogur natural* | **18** 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g<br>· **Txitxirioak barazkiekin**<br>· **Barazkiak arroza integralarekin**<br>· **Fruta**<br>· *Garbanzos con verduras*<br>· *Verduras con arroz integral*<br>· *Fruta* | **19** 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g<br>· **Barazki purea**<br>· **Arrain urdina letxugarekin (4)**<br>· **Fruta**<br>· *Puré de verduras*<br>· *Pescado azul con lechuga*<br>· *Fruta* | **20** 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g<br>· **Dilistak barazkiekin** (1)<br>· **Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)**<br>· **Fruta**<br>· *Lentejas con verduras*<br>· *Tortilla de patata casera con ensalada de tomate*<br>· *Fruta* |
| **23** 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g<br>· **Barazki purea**<br>· **Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin**<br>· **Fruta**<br>· *Puré de verduras*<br>· *Hamburguesas de ternera con guarnición de verduras*<br>· *Fruta* | **24** 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g<br>. **Bihi osoko pasta tomatearekin (1**,6,10)<br>· **Bakailo tortila letxugarekin (3,4)**<br>· **Fruta**<br>· *Pasta integral con tomate*<br>· *Tortilla de bacalao con lechuga*<br>· *Fruta* | **25** 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g<br>· **Bihi osoko arroza barazkiekin**<br>. **Legatza labean tomate entsaladarekin (4)**<br>· **Etxeko sagar-zuku jelatina**<br>· *Arroz integral con verduras*<br>· *Merluza al horno con ensalada de tomate*<br>· *Gelatina casera de manzana* | **26** 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g<br>· **Eltzeko dilistak barazkiekin** (1)<br>· **Urdaiazpiko eta gazta eskalopea letxugarekin (1,3,7)**<br>· **Fruta**<br>· *Lentejas estofadas con verduras*<br>· *Montaditos de jamon y queso con lechuga*<br>. *Fruta* | **27**<br>· **JAI EGUNA**<br>. *DÍA FESTIVO* |
| **30** 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g<br>· **Dilistak barazkiekin** (1)<br>. **Barazki paella integrala**<br>· **Fruta**<br>· *Lentejas con verduras*<br>*Paella integral de verduras*<br>· *Fruta* | | | | |

**Alergenoen gida:** 1-Glutena; 2-Krustazeoak; 3-Arrautza; 4-Arraina; 5-Kakahuetea; 6-Soja; 7- Esnekia; 8-Fruitu lehorra; 9-Apioa; 10-Ziapea; 11-Sesamoa; 12-Sulfitoak; 13-Altramuza; 14-Moluskua

**Guía de los alérgenos:** 1-Gluten; 2-Crustáceos; 3-Huevo; 4-Pescado; 5-Cacahuete; 6-Soja; 7-Lácteo; 8-Frutos secos; 9-Apio; 10-Mostaza; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Altramuz; 14-Moluscos

Ekologikoa · Ecológico

Zonaldekoa · Producto local

Freskoa · Fresco

Irin-osoko ogia . Pan integral (**1**,6,7,10,12)

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (**1**,6,7,10,12)

Nuestros menús incluyen pan a diario

Animalia-proteina gabeko eguna . Día sin proteína animal

Jatorri euskalduna duten platerak . Platos de origen vasco