AZAROA - NOVIEMBRE
ANANA ETA KIWI GABEA - SIN PIÑA Y KIWI

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

AZAROA - NOVIEMBRE

ARRAUTZA ETA LEKALE (babarrunak bai) GABEA - SIN HUEVO Y LEGUMBRE (alubias sí)

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 **· Barazki purea** **. Barazki paella integrala** **· Fruta** *. Puré de verduras* *Paella integral de verduras* *· Fruta*	**3** 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g **· Barazki purea** **· Txerri xolomoa tomate entsaladarekin** **· Fruta** *. Puré de verduras* *· Lomo de cerdo con enslaada de tomate* *· Fruta*	**4** 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g **· Denboraldiko barazkiak** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **·Zaporeetako jogurta (7)** *· Verduras de temporada* *· Pescado azul con lechuga* *· Yogur de sabores*	**5** 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g **. Arrautza gabeko pasta gazta eta tomatearekin** **· Txekor albondiga barazki saltsan (1)** **· Fruta** *. Pasta sin huevo con queso y tomate* *· Albóndiga de ternera en salsa de verduras* *· Fruta*	**6** 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g **· Barazki purea** **. Legatza labean letxugarekin(4)** **· Fruta** *. Puré de verduras* *. Merluza al horno con lechuga* *· Fruta*
9 686,3Kcal - Prot:27,2g - Lip:30,9g - HC:56,9g **· Denboraldiko barazkiak** **· Txerri xolomoa letxugarekin** **· Fruta** *· Verduras de temporada* *· Lomo de cerdo con lechuga* *· Fruta*	**10** 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g **· Barazki anitzeko purea** **· Legatza saltsa berdean (1,4)** **· Fruta** *. Puré de verduras variadas* *· Merluza en salsa verde* *· Fruta*	**11** 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g **· Barazki anitzeko purea** **. Bihi osoko arroza barazkiekin** **. Jogurt naturala (7)** *. Puré de verduras* *. Arroz integral con verduras* *· Yogur natural*	**12** 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g **· Babarrunak barazkiekin** **· Legatza labean letxugarekin (4)** **· Fruta** *· Alubias con verduras* *· Merluza al horno con ensalada* *· Fruta*	**13** 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g **. Barazki purea** **· Arrautza gabeko makarroiak haragiarekin** **· Etxeko fruta konpota** *. Puré de verduras* *· Macarrones sin huevo con carne* *· Compota casera de frutas*
16 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g **· Arrautza gabeko pasta gaztarekin (7)** **· Txekor hanburgesa letxugarekin** **· Fruta** *· Pasta sin huevo con queso* *. Hamburguesa de ternera con lechuga* *· Fruta*	**17** 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g **· Denboraldiko barazkiak** **· Oilasko izterra barazki saltsan** **· Jogurt naturala (7)** *· Verduras de temporada* *· Muslo de pollo en salsa de verduras* *· Yogur natural*	**18** 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g **· Barazki anitzeko purea** **· Barazkiak arroza integralarekin** **· Fruta** *. Puré de verduras* *· Verduras con arroz integral* *· Fruta*	**19** 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g **· Barazki purea** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Fruta** *· Puré de verduras* *· Pescado azul con lechuga* *· Fruta*	**20** 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g **· Barazki anitzeko purea** **· Txerri xolomoa tomate entsaladarekin** **· Fruta** *. Puré de verduras* *· Lomo de cerdo con ensalada de tomate* *· Fruta*
23 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g **· Barazki purea** **· Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin** **· Fruta** *· Puré de verduras* *· Hamburguesas de ternera con guarnición de verduras* *· Fruta*	**24** 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g **. Arrautza gabeko pasta tomatearekin** **· Oilasko bularkia letxugarekin** **· Fruta** *· Pasta sin huevo con tomate* *· Pechuga de pollo con lechuga* *· Fruta*	**25** 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g **· Bihi osoko arroza barazkiekin** **. Legatza labean tomate entsaladarekin (4)** **· Etxeko sagar-zuku jelatina** *· Arroz integral con verduras* *· Merluza al horno con ensalada de tomate* *· Gelatina casera de manzana*	**26** 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g **· Barazki anitzeko purea** **. Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,**6,10) **· Fruta** *. Puré de verduras* *· Croquetas caseras con lechuga* *. Fruta*	**27** **· JAI EGUNA** *. DÍA FESTIVO*
30 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g **· Barazki purea** **. Barazki paella integrala** **· Fruta** *. Puré de verduras* *Paella integral de verduras* *· 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

Animalia-proteina gabeko eguna . Día sin proteína animal

Jatorri euskalduna duten platerak . Platos de origen vasco

AZAROA - NOVIEMBRE
ARRAUTZA GABEA - SIN HUEVO

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 **· Dilistak barazkiekin** (1) **. Barazki paella integrala** **· Fruta** · *Lentejas con verduras* *Paella integral de verduras* · *Fruta*	**3** 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g **· Barazki purea** **· Txerri xolomoa tomate entsaladarekin** **· Fruta** . *Puré de verduras* · *Lomo de cerdo con enslaada de tomate* · *Fruta*	**4** 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g **· Denboraldiko barazkiak** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **·Zaporeetako jogurta (7)** · *Verduras de temporada* · *Pescado azul con lechuga* · *Yogur de sabores*	**5** 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g **. Arrautza gabeko pasta gazta eta tomatearekin** **· Txekor albondiga barazki saltsan (1)** **· Fruta** . *Pasta sin huevo con queso y tomate* · *Albóndiga de ternera en salsa de verduras* · *Fruta*	**6** 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g **· Txitxirioak barazkiekin** **. Legatza labean letxugarekin(4)** **· Fruta** · *Garbanzos con verduras* . *Merluza al horno con lechuga* · *Fruta*
9 686,3Kcal - Prot:27,2g - Lip:30,9g - HC:56,9g **· Denboraldiko barazkiak** **· Txerri xolomoa letxugarekin** **· Fruta** · *Verduras de temporada* · *Lomo de cerdo con lechuga* · *Fruta*	**10** 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g **· Barazki anitzeko purea** **· Legatza saltsa berdean (1,4)** **· Fruta** . *Puré de verduras variadas* · *Merluza en salsa verde* · *Fruta*	**11** 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g **· Dilistak barazkitxoekin** (1) **. Bihi osoko arroza barazkiekin** **. Jogurt naturala (7)** . *Lentejas con verdura* . *Arroz integral con verduras* · *Yogur natural*	**12** 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g **· Babarrunak barazkiekin** **· Legatza labean letxugarekin (4)** **· Fruta** · *Alubias con verduras* · *Merluza al horno con ensalada* · *Fruta*	**13** 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g **. Barazki purea** **· Arrautza gabeko makarroiak haragiarekin** **· Etxeko fruta konpota** . *Puré de verduras* · *Macarrones sin huevo con carne* · *Compota casera de frutas*
16 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g **· Arrautza gabeko pasta gaztarekin (7)** **· Txekor hanburgesa letxugarekin** **· Fruta** · *Pasta sin huevo con queso* . *Hamburguesa de ternera con lechuga* · *Fruta*	**17** 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g **· Denboraldiko barazkiak** **· Oilasko izterra barazki saltsan** **· Jogurt naturala (7)** · *Verduras de temporada* · *Muslo de pollo en salsa de verduras* · *Yogur natural*	**18** 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g **· Txitxirioak barazkiekin** **· Barazkiak arroza integralarekin** **· Fruta** · *Garbanzos con verduras* · *Verduras con arroz integral* · *Fruta*	**19** 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g **· Barazki purea** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Fruta** · *Puré de verduras* · *Pescado azul con lechuga* · *Fruta*	**20** 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g **· Dilistak barazkiekin** (1) **· Txerri xolomoa tomate entsaladarekin** **· Fruta** · *Lentejas con verduras* · *Lomo de cerdo con ensalada de tomate* · *Fruta*
23 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g **· Barazki purea** **· Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin** **· Fruta** · *Puré de verduras* · *Hamburguesas de ternera con guarnición de verduras* · *Fruta*	**24** 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g **. Arrautza gabeko pasta tomatearekin** **· Oilasko bularkia letxugarekin** **· Fruta** · *Pasta sin huevo con tomate* · *Pechuga de pollo con lechuga* · *Fruta*	**25** 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g **· Bihi osoko arroza barazkiekin** **. Legatza labean tomate entsaladarekin (4)** **· Etxeko sagar-zuku jelatina** · *Arroz integral con verduras* · *Merluza al horno con ensalada de tomate* · *Gelatina casera de manzana*	**26** 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g **· Eltzeko dilistak barazkiekin** (1) **. Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,**6,10) **· Fruta** · *Lentejas estofadas con verduras* · *Croquetas caseras con lechuga* . *Fruta*	**27** **· JAI EGUNA** . *DÍA FESTIVO*
30 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g **· Dilistak barazkiekin** (1) **. Barazki paella integrala** **· Fruta** · *Lentejas con verduras* *Paella integral de verduras* · *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
Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero

Nuestros menús incluyen pan a diario

Animalia-proteina gabeko eguna . Día sin proteína animal

Jatorri euskalduna duten platerak . Platos de origen vasco

AZAROA - NOVIEMBRE

ARRAUTZA, PLATANO ETA KIWI GABEA - SIN HUEVO, PLÁTANO Y KIWI

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 **· Dilistak barazkiekin** (1) **. Barazki paella integrala** **· Fruta** · *Lentejas con verduras* *Paella integral de verduras* · *Fruta*	**3** 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g **· Barazki purea** **· Txerri xolomoa tomate entsaladarekin** **· Fruta** . *Puré de verduras* · *Lomo de cerdo con enslaada de tomate* · *Fruta*	**4** 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g **· Denboraldiko barazkiak** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **·Zaporeetako jogurta (7)** · *Verduras de temporada* · *Pescado azul con lechuga* · *Yogur de sabores*	**5** 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g **. Arrautza gabeko pasta gazta eta tomatearekin** **· Txekor albondiga barazki saltsan (1)** **· Fruta** . *Pasta sin huevo con queso y tomate* · *Albóndiga de ternera en salsa de verduras* · *Fruta*	**6** 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g **· Txitxirioak barazkiekin** **. Legatza labean letxugarekin(4)** **· Fruta** · *Garbanzos con verduras* . *Merluza al horno con lechuga* · *Fruta*
9 686,3Kcal - Prot:27,2g - Lip:30,9g - HC:56,9g **· Denboraldiko barazkiak** **· Txerri xolomoa letxugarekin** **· Fruta** · *Verduras de temporada* · *Lomo de cerdo con lechuga* · *Fruta*	**10** 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g **· Barazki anitzeko purea** **· Legatza saltsa berdean (1,4)** **· Fruta** . *Puré de verduras variadas* · *Merluza en salsa verde* · *Fruta*	**11** 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g **· Dilistak barazkitxoekin** (1) **. Bihi osoko arroza barazkiekin** **. Jogurt naturala (7)** . *Lentejas con verdura* . *Arroz integral con verduras* · *Yogur natural*	**12** 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g **· Babarrunak barazkiekin** **· Legatza labean letxugarekin (4)** **· Fruta** · *Alubias con verduras* · *Merluza al horno con ensalada* · *Fruta*	**13** 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g **. Barazki purea** **· Arrautza gabeko makarroiak haragiarekin** **· Etxeko fruta konpota** . *Puré de verduras* · *Macarrones sin huevo con carne* · *Compota casera de frutas*
16 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g **· Arrautza gabeko pasta gaztarekin (7)** **· Txekor hanburgesa letxugarekin** **· Fruta** · *Pasta sin huevo con queso* . *Hamburguesa de ternera con lechuga* · *Fruta*	**17** 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g **· Denboraldiko barazkiak** **· Oilasko izterra barazki saltsan** **· Jogurt naturala (7)** · *Verduras de temporada* · *Muslo de pollo en salsa de verduras* · *Yogur natural*	**18** 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g **· Txitxirioak barazkiekin** **· Barazkiak arroza integralarekin** **· Fruta** · *Garbanzos con verduras* · *Verduras con arroz integral* · *Fruta*	**19** 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g **· Barazki purea** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Fruta** · *Puré de verduras* · *Pescado azul con lechuga* · *Fruta*	**20** 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g **· Dilistak barazkiekin** (1) **· Txerri xolomoa tomate entsaladarekin** **· Fruta** · *Lentejas con verduras* · *Lomo de cerdo con ensalada de tomate* · *Fruta*
23 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g **· Barazki purea** **· Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin** **· Fruta** · *Puré de verduras* · *Hamburguesas de ternera con guarnición de verduras* · *Fruta*	**24** 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g **. Arrautza gabeko pasta tomatearekin** **· Oilasko bularkia letxugarekin** **· Fruta** · *Pasta sin huevo con tomate* · *Pechuga de pollo con lechuga* · *Fruta*	**25** 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g **· Bihi osoko arroza barazkiekin** **. Legatza labean tomate entsaladarekin (4)** **· Etxeko sagar-zuku jelatina** · *Arroz integral con verduras* · *Merluza al horno con ensalada de tomate* · *Gelatina casera de manzana*	**26** 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g **· Eltzeko dilistak barazkiekin** (1) **. Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,**6,10) **· Fruta** · *Lentejas estofadas con verduras* · *Croquetas caseras con lechuga* . *Fruta*	**27** **· JAI EGUNA** . *DÍA FESTIVO*
30 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g **· Dilistak barazkiekin** (1) **. Barazki paella integrala** **· Fruta** · *Lentejas con verduras* *Paella integral de verduras* · *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

AZAROA - NOVIEMBRE
ESNEKI GABEA - SIN LÁCTEO

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

Esneki gabeko ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (3)

Nuestros menús incluyen pan sin lácteo a diario

Animalia-proteina gabeko eguna . Día sin proteína animal

Jatorri euskalduna duten platerak . Platos de origen vasco

AZAROA - NOVIEMBRE
FRUITU LEHOR GABEA - SIN FRUTOS SECOS

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

AZAROA - NOVIEMBRE

FRUITU LEHOR, ANGURRI ETA MANGO GABEA
SIN FRUTOS SECOS, SANDÍA Y MANGO

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

AZAROA - NOVIEMBRE

FRUITU LEHOR, KURKUBITAZEO ETA PLATANO GABEA
SIN FRUTOS SECOS, CURCUBITÁCEOS Y PLÁTANO

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

AZAROA - NOVIEMBRE
GLUTEN GABEA - SIN GLUTEN

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

Gluten gabeko ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (3)

Nuestros menús incluyen pan sin gluten a diario

Animalia-proteina gabeko eguna . Día sin proteína animal

Jatorri euskalduna duten platerak . Platos de origen vasco

AZAROA - NOVIEMBRE
INTXAUR GABEA - SIN NUEZ

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

AZAROA - NOVIEMBRE
KAKAHUETE GABEA - SIN CACAHUETE

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

AZAROA - NOVIEMBRE
KIWI GABEA - SIN KIWI

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

AZAROA - NOVIEMBRE

ZITRIKO ETA TOMATE NATURAL GABEA - SIN CÍTRICOS Y TOMATE NATURAL

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