URRIA
ANANA ETA KIWI GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
Ekologikoa · Zonaldekoa Freskoa · Irin-osoko ogia Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero Animalia-proteina gabeko eguna Jatorri euskalduna duten platerak			1 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g **· Eltzeko dilistak barazkiekin** (1) **· Urdaiazpiko eta gazta eskalopea letxugarekin (1,3,7)** **· Jogurt naturala (7)**	2 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g **· Denboraldiko barazkiak** **· Barazki eta artatxiki pastela** **· Fruta**
5 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g **· Dilistak barazkiekin** (1) **. Barazki paella integrala** **· Fruta**	6 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g **· Barazki purea** **· Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** **· Fruta**	7 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g **· Denboraldiko barazkiak** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Etxeko esne-postrea (3,7)**	8 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g **. Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin** **· Txekor albondigak barazki saltsan (1)** **· Fruta**	9 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g **· Txitxirioak barazkiekin** **. Legatza labean letxugarekin(4)** **· Fruta**
12 **- JAI EGUNA**	13 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g **· Barazki anitzeko purea** **· Legatza saltsa berdean arrautza egosiarekin (1,3,4)** **· Fruta**	14 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g **· Dilistak barazkitxoekin** (1) **. Bihi osoko arroza barazkiekin** **. Jogurt naturala (7)**	15 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g **· Babarrunak barazkiekin** **· Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** **· Fruta**	16 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g **. Barazki purea** **· Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7**,6,10) **· Etxeko fruta konpota**
19 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g **· Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,**6,10) **· Txekor hanburgesa letxugarekin** **· Fruta**	20 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g **· Denboraldiko barazkiak** **· Oilasko izterra barazki saltsan** **· Jogurt naturala (7)**	21 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g **· Txitxirioak barazkiekin** **· Barazkiak arroza integralarekin** **· Fruta**	22 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g **· Barazki purea** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Fruta**	23 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g **· Dilistak barazkiekin** (1) **· Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** **· Fruta**
26 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g **· Barazki purea** **· Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin** **· Fruta**	27 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g **. Bihi osoko pasta tomatearekin (1,**6,10) **· Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** **· Fruta**	28 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g **· Bihi osoko arroza barazkiekin** **. Legatza labean tomate entsaladarekin (4)** **· Etxeko sagar-zuku jelatina**	29 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g **· Eltzeko dilistak barazkiekin** (1) **. Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,**6,10) **· Jogurt naturala (7)**	30 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g **· Denboraldiko barazkiak** **· Barazki eta artatxiki pastela** **· Fruta**

URRIA
ARRAUTZA ETA LEKALE (babarrunak bai) GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
Ekologikoa · Zonaldekoa · Freskoa · Irin-osoko ogia Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero Animalia-proteina gabeko eguna Jatorri euskalduna duten platerak			1 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Barazki purea . Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,6,10) · Jogurt naturala (7)	2 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta
5 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g · Barazki purea . Barazki paella integrala · Fruta	6 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · Barazki purea · Txerri xolomoa tomate entsaladarekin · Fruta	7 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · Denboraldiko barazkiak · Arrain urdina letxugarekin (4) ·Zaporeetako jogurta (7)	8 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . Arrautza gabeko pasta gazta eta tomatearekin · Txekor albondiga barazki saltsan (1) · Fruta	9 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · Barazki purea . Legatza labean letxugarekin(4) · Fruta
12 - JAI EGUNA	13 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g · Barazki anitzeko purea · Legatza saltsa berdean (1,4) · Fruta	14 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · Barazki anitzeko purea . Bihi osoko arroza barazkiekin . Jogurt naturala (7)	15 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · Babarrunak barazkiekin · Legatza labean letxugarekin (4) · Fruta	16 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . Barazki purea · Arrautza gabeko makarroiak haragiarekin · Etxeko fruta konpota
19 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · Arrautza gabeko pasta gaztarekin (7) · Txekor hanburgesa letxugarekin · Fruta	20 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · Denboraldiko barazkiak · Oilasko izterra barazki saltsan · Jogurt naturala (7)	21 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · Barazki anitzeko purea · Barazkiak arroza integralarekin · Fruta	22 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · Barazki purea · Arrain urdina letxugarekin (4) · Fruta	23 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · Barazki anitzeko purea · Txerri xolomoa tomate entsaladarekin · Fruta
26 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g · Barazki purea · Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin · Fruta	27 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g . Arrautza gabeko pasta tomatearekin · Oilasko bularkia letxugarekin · Fruta	28 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g · Bihi osoko arroza barazkiekin . Legatza labean tomate entsaladarekin (4) · Etxeko sagar-zuku jelatina	29 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Barazki anitzeko purea . Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,6,10) · Jogurt naturala (7)	30 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta

URRIA
ARRAUTZA GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) . Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,6,10) · Jogurt naturala (7)	2 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta
5 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g · Dilistak barazkiekin (1) . Barazki paella integrala · Fruta	6 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · Barazki purea · Txerri xolomoa tomate entsaladarekin · Fruta	7 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · Denboraldiko barazkiak · Arrain urdina letxugarekin (4) ·Zaporeetako jogurta (7)	8 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . Arrautza gabeko pasta gazta eta tomatearekin · Txekor albondiga barazki saltsan (1) · Fruta	9 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · Txitxirioak barazkiekin . Legatza labean letxugarekin(4) · Fruta
12 - JAI EGUNA	13 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g · Barazki anitzeko purea · Legatza saltsa berdean (1,4) · Fruta	14 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · Dilistak barazkitxoekin (1) . Bihi osoko arroza barazkiekin . Jogurt naturala (7)	15 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · Babarrunak barazkiekin · Legatza labean letxugarekin (4) · Fruta	16 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . Barazki purea · Arrautza gabeko makarroiak haragiarekin · Etxeko fruta konpota
19 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · Arrautza gabeko pasta gaztarekin (7) · Txekor hanburgesa letxugarekin · Fruta	20 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · Denboraldiko barazkiak · Oilasko izterra barazki saltsan · Jogurt naturala (7)	21 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · Txitxirioak barazkiekin · Barazkiak arroza integralarekin · Fruta	22 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · Barazki purea · Arrain urdina letxugarekin (4) · Fruta	23 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · Dilistak barazkiekin (1) · Txerri xolomoa tomate entsaladarekin · Fruta
26 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g · Barazki purea · Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin · Fruta	27 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g . Arrautza gabeko pasta tomatearekin · Oilasko bularkia letxugarekin · Fruta	28 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g · Bihi osoko arroza barazkiekin . Legatza labean tomate entsaladarekin (4) · Etxeko sagar-zuku jelatina	29 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) . Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,6,10) · Jogurt naturala (7)	30 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta

Ekologikoa
Zonaldekoa
Freskoa
Irin-osoko ogia
Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero
Animalia-proteina gabeko eguna
Jatorri euskalduna duten platerak

URRIA
ARRAUTZA, PLATANO ETA KIWI GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
Ekologikoa · Zonaldekoa Freskoa · Irin-osoko ogia Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero Animalia-proteina gabeko eguna Jatorri euskalduna duten platerak			1 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) . Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,6,10) · Jogurt naturala (7)	2 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta
5 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g · Dilistak barazkiekin (1) . Barazki paella integrala · Fruta	6 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · Barazki purea · Txerri xolomoa tomate entsaladarekin · Fruta	7 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · Denboraldiko barazkiak · Arrain urdina letxugarekin (4) ·Zaporeetako jogurta (7)	8 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . Arrautza gabeko pasta gazta eta tomatearekin · Txekor albondiga barazki saltsan (1) · Fruta	9 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · Txitxirioak barazkiekin . Legatza labean letxugarekin(4) · Fruta
12 - JAI EGUNA	13 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g · Barazki anitzeko purea · Legatza saltsa berdean (1,4) · Fruta	14 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · Dilistak barazkitxoekin (1) . Bihi osoko arroza barazkiekin . Jogurt naturala (7)	15 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · Babarrunak barazkiekin · Legatza labean letxugarekin (4) · Fruta	16 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . Barazki purea · Arrautza gabeko makarroiak haragiarekin · Etxeko fruta konpota
19 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · Arrautza gabeko pasta gaztarekin (7) · Txekor hanburgesa letxugarekin · Fruta	20 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · Denboraldiko barazkiak · Oilasko izterra barazki saltsan · Jogurt naturala (7)	21 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · Txitxirioak barazkiekin · Barazkiak arroza integralarekin · Fruta	22 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · Barazki purea · Arrain urdina letxugarekin (4) · Fruta	23 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · Dilistak barazkiekin (1) · Txerri xolomoa tomate entsaladarekin · Fruta
26 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g · Barazki purea · Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin · Fruta	27 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g . Arrautza gabeko pasta tomatearekin · Oilasko bularkia letxugarekin · Fruta	28 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g · Bihi osoko arroza barazkiekin . Legatza labean tomate entsaladarekin (4) · Etxeko sagar-zuku jelatina	29 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) . Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,6,10) · Jogurt naturala (7)	30 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta

URRIA
ESNEKI GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
Ekologikoa · Zonaldekoa · Freskoa · Irin-osoko ogia Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero Animalia-proteina gabeko eguna Jatorri euskalduna duten platerak			1 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) . Oilasko bularkia letxugarekin · Sojazko jogurta (6,8)	2 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta
5 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g · Dilistak barazkiekin (1) . Barazki paella integrala · Fruta	6 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · Barazki purea · Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3) · Fruta	7 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · Denboraldiko barazkiak · Arrain urdina letxugarekin (4) · Sojazko jogurta (6,8)	8 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin · Txekor albondigak barazki saltsan (1) · Fruta	9 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · Txitxirioak barazkiekin . Legatza labean letxugarekin(4) · Fruta
12 - JAI EGUNA	13 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g · Barazki anitzeko purea · Legatza saltsa berdean arrautza egosiarekin (1,3,4) · Fruta	14 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · Dilistak barazkitxoekin (1) . Bihi osoko arroza barazkiekin · Sojazko jogurta (6,8)	15 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · Babarrunak barazkiekin · Bakailo tortila letxugarekin (3,4) · Fruta	16 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . Barazki purea · Makarroiak haragiarekin · Etxeko fruta konpota
19 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · Bihi osoko pasta arrautzarekin (1,3,6,10) · Txekor hanburgesa letxugarekin · Fruta	20 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · Denboraldiko barazkiak · Oilasko izterra barazki saltsan · Sojazko jogurta (6,8)	21 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · Txitxirioak barazkiekin · Barazkiak arroza integralarekin · Fruta	22 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · Barazki purea · Arrain urdina letxugarekin (4) · Fruta	23 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · Dilistak barazkiekin (1) · Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3) · Fruta
26 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g · Barazki purea · Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin · Fruta	27 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g . Bihi osoko pasta tomatearekin (1,6,10) · Bakailo tortila letxugarekin (3,4) · Fruta	28 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g · Bihi osoko arroza barazkiekin . Legatza labean tomate entsaladarekin (4) · Etxeko sagar-zuku jelatina	29 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) . Oilasko bularkia letxugarekin · Sojazko jogurta (6,8)	30 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta

URRIA
FRUITU LEHOR GABEA

ekinfood.aibak

Ekologikoa · Zonaldekoa · Freskoa · Irin-osoko ogia

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero

Animalia-proteina gabeko eguna

Jatorri euskalduna duten platerak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) · Urdaiazpiko eta gazta eskalopea letxugarekin (1,3,7) · Jogurt naturala (7)	2 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta
5 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g · Dilistak barazkiekin (1) . Barazki paella integrala · Fruta	6 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · Barazki purea · Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3) · Fruta	7 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · Denboraldiko barazkiak · Arrain urdina letxugarekin (4) · Etxeko esne-postrea (3,7)	8 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin · Txekor albondigak barazki saltsan (1) · Fruta	9 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · Txitxirioak barazkiekin . Legatza labean letxugarekin(4) · Fruta
12 - JAI EGUNA	13 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g · Barazki anitzeko purea · Legatza saltsa berdean arrautza egosiarekin (1,3,4) · Fruta	14 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · Dilistak barazkitxoekin (1) . Bihi osoko arroza barazkiekin . Jogurt naturala (7)	15 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · Babarrunak barazkiekin · Bakailo tortila letxugarekin (3,4) · Fruta	16 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . Barazki purea · Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7,6,10) · Etxeko fruta konpota
19 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,6,10) · Txekor hanburgesa letxugarekin · Fruta	20 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · Denboraldiko barazkiak · Oilasko izterra barazki saltsan · Jogurt naturala (7)	21 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · Txitxirioak barazkiekin · Barazkiak arroza integralarekin · Fruta	22 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · Barazki purea · Arrain urdina letxugarekin (4) · Fruta	23 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · Dilistak barazkiekin (1) · Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3) · Fruta
26 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g · Barazki purea · Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin · Fruta	27 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g . Bihi osoko pasta tomatearekin (1,6,10) · Bakailo tortila letxugarekin (3,4) · Fruta	28 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g · Bihi osoko arroza barazkiekin . Legatza labean tomate entsaladarekin (4) · Etxeko sagar-zuku jelatina	29 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) . Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,6,10) · Jogurt naturala (7)	30 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta

URRIA
FRUITU LEHOR, ANGURRI ETA MANGO GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
Ekologikoa · Zonaldekoa Freskoa · Irin-osoko ogia Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero Animalia-proteina gabeko eguna Jatorri euskalduna duten platerak			**1** 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g **· Eltzeko dilistak barazkiekin** (1) **· Urdaiazpiko eta gazta eskalopea letxugarekin (1,3,7)** **· Jogurt naturala (7)**	**2** 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g **· Denboraldiko barazkiak** **· Barazki eta artatxiki pastela** **· Fruta**
5 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g **· Dilistak barazkiekin** (1) **. Barazki paella integrala** **· Fruta**	**6** 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g **· Barazki purea** **· Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** **· Fruta**	**7** 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g **· Denboraldiko barazkiak** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Etxeko esne-postrea (3,7)**	**8** 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g **. Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin** **· Txekor albondigak barazki saltsan (1)** **· Fruta**	**9** 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g **· Txitxirioak barazkiekin** **. Legatza labean letxugarekin(4)** **· Fruta**
12 **- JAI EGUNA**	**13** 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g **· Barazki anitzeko purea** **· Legatza saltsa berdean arrautza egosiarekin (1,3,4)** **· Fruta**	**14** 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g **· Dilistak barazkitxoekin** (1) **. Bihi osoko arroza barazkiekin** **. Jogurt naturala (7)**	**15** 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g **· Babarrunak barazkiekin** **· Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** **· Fruta**	**16** 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**
19 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g **· Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,**6,10) **· Txekor hanburgesa letxugarekin** **· Fruta**	**20** 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g **· Denboraldiko barazkiak** **· Oilasko izterra barazki saltsan** **· Jogurt naturala (7)**	**21** 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g **· Txitxirioak barazkiekin** **· Barazkiak arroza integralarekin** **· Fruta**	**22** 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g **· Barazki purea** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Fruta**	**23** 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g **· Dilistak barazkiekin** (1) **· Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** **· Fruta**
26 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g **· Barazki purea** **· Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin** **· Fruta**	**27** 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g **. Bihi osoko pasta tomatearekin (1,**6,10) **· Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** **· Fruta**	**28** 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g **· Bihi osoko arroza barazkiekin** **. Legatza labean tomate entsaladarekin (4)** **· Etxeko sagar-zuku jelatina**	**29** 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g **· Eltzeko dilistak barazkiekin** (1) **. Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,**6,10) **· Jogurt naturala (7)**	**30** 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g **· Denboraldiko barazkiak** **· Barazki eta artatxiki pastela** **· Fruta**

URRIA
FRUITU LEHOR, KRUSTAZEO ETA PLATANO GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
Ekologikoa · Zonaldekoa · Freskoa · Irin-osoko ogia Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero Animalia-proteina gabeko eguna Jatorri euskalduna duten platerak			**1** 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g **· Eltzeko dilistak barazkiekin** (1) **· Urdaiazpiko eta gazta eskalopea letxugarekin (1,3,7)** **· Fruta**	**2** 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g **· Denboraldiko barazkiak** **· Barazki eta artatxiki pastela** **· Jogurt naturala (7)**
5 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g **· Dilistak barazkiekin** (1) **. Barazki paella integrala** **· Fruta**	**6** 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g **· Barazki purea** **· Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** **· Fruta**	**7** 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g **· Denboraldiko barazkiak** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Etxeko esne-postrea (3,7)**	**8** 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g **. Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin** **· Txekor albondigak barazki saltsan (1)** **· Fruta**	**9** 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g **· Txitxirioak barazkiekin** **. Legatza labean letxugarekin(4)** **· Fruta**
12 **- JAI EGUNA**	**13** 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g **· Barazki anitzeko purea** **· Legatza saltsa berdean arrautza egosiarekin (1,3,4)** **· Fruta**	**14** 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g **· Dilistak barazkitxoekin** (1) **. Bihi osoko arroza barazkiekin** **. Jogurt naturala (7)**	**15** 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g **· Babarrunak barazkiekin** **· Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** **· Fruta**	**16** 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**
19 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g **· Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,**6,10) **· Txekor hanburgesa letxugarekin** **· Fruta**	**20** 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g **· Denboraldiko barazkiak** **· Oilasko izterra barazki saltsan** **· Jogurt naturala (7)**	**21** 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g **· Txitxirioak barazkiekin** **· Barazkiak arroza integralarekin** **· Fruta**	**22** 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g **· Barazki purea** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Fruta**	**23** 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g **· Dilistak barazkiekin** (1) **· Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** **· Fruta**
26 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g **· Barazki purea** **· Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin** **· Fruta**	**27** 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g **. Bihi osoko pasta tomatearekin (1,**6,10) **· Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** **· Fruta**	**28** 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g **· Bihi osoko arroza barazkiekin** **. Legatza labean tomate entsaladarekin (4)** **· Etxeko sagar-zuku jelatina**	**29** 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g **· Eltzeko dilistak barazkiekin** (1) **. Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,**6,10) **· Fruta**	**30** 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g **· Denboraldiko barazkiak** **· Barazki eta artatxiki pastela** **· Jogurt naturala (7)**

URRIA
FRUITU LEHOR, KRUSTAZEO ETA PLATANO GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
Ekologikoa · Zonaldekoa · Freskoa · Irin-osoko ogia Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero Animalia-proteina gabeko eguna Jatorri euskalduna duten platerak			**1** 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g **· Eltzeko dilistak barazkiekin** (1) **· Urdaiazpiko eta gazta eskalopea letxugarekin (1,3,7)** **· Jogurt naturala (7)**	**2** 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g **· Denboraldiko barazkiak** **· Barazki eta artatxiki pastela** **· Fruta**
5 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g **· Dilistak barazkiekin** (1) **. Barazki paella integrala** **· Fruta**	**6** 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g **· Barazki purea** **· Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** **· Fruta**	**7** 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g **· Denboraldiko barazkiak** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Etxeko esne-postrea (3,7)**	**8** 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g **. Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin** **· Txekor albondigak barazki saltsan (1)** **· Fruta**	**9** 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g **· Txitxirioak barazkiekin** **. Legatza labean letxugarekin(4)** **· Fruta**
12 **- JAI EGUNA**	**13** 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g **· Barazki anitzeko purea** **· Legatza saltsa berdean arrautza egosiarekin (1,3,4)** **· Fruta**	**14** 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g **· Dilistak barazkitxoekin** (1) **. Bihi osoko arroza barazkiekin** **. Jogurt naturala (7)**	**15** 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g **· Babarrunak barazkiekin** **· Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** **· Fruta**	**16** 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**
19 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g **· Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,**6,10) **· Txekor hanburgesa letxugarekin** **· Fruta**	**20** 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g **· Denboraldiko barazkiak** **· Oilasko izterra barazki saltsan** **· Jogurt naturala (7)**	**21** 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g **· Txitxirioak barazkiekin** **· Barazkiak arroza integralarekin** **· Fruta**	**22** 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g **· Barazki purea** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Fruta**	**23** 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g **· Dilistak barazkiekin** (1) **· Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** **· Fruta**
26 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g **· Barazki purea** **· Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin** **· Fruta**	**27** 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g **. Bihi osoko pasta tomatearekin (1,**6,10) **· Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** **· Fruta**	**28** 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g **· Bihi osoko arroza barazkiekin** **. Legatza labean tomate entsaladarekin (4)** **· Etxeko sagar-zuku jelatina**	**29** 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g **· Eltzeko dilistak barazkiekin** (1) **. Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,**6,10) **· Jogurt naturala (7)**	**30** 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g **· Denboraldiko barazkiak** **· Barazki eta artatxiki pastela** **· Fruta**

URRIA
GLUTEN GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
Ekologikoa · Zonaldekoa · Freskoa · Irin-osoko ogia Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero Animalia-proteina gabeko eguna Jatorri euskalduna duten platerak			1 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) · Gluten gabeko kroketa frijituak letxugarekin (7) · Jogurt naturala (7)	2 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta
5 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g · Barazki purea . Barazki paella integrala · Fruta	6 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · Barazki purea · Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3) · Fruta	7 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · Denboraldiko barazkiak · Arrain urdina letxugarekin (4) · Etxeko esne-postrea (3,7)	8 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . Gluten gabeko pasta gazta eta tomatearekin · Txekor hanburgesa barazki saltsan · Fruta	9 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · Txitxirioak barazkiekin . Legatza labean letxugarekin(4) · Fruta
12 - JAI EGUNA	13 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g · Barazki anitzeko purea · Legatza labean erregosiarekin (4) · Fruta	14 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · Barazki purea . Bihi osoko arroza tomate saltsarekin . Jogurt naturala (7)	15 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · Babarrunak barazkiekin · Bakailo tortila letxugarekin (3,4) · Fruta	16 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . Barazki purea · Glutenik gabeko makarroiak haragiarekin · Etxeko fruta konpota
19 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · Glutenik gabeko makarroiak gazta eta arrautzarekin (7,3) · Txekor hanburgesa letxugarekin · Fruta	20 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · Denboraldiko barazkiak · Oilasko izterra barazki saltsan · Jogurt naturala (7)	21 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · Txitxirioak barazkiekin · Barazkiak arroza integralarekin · Fruta	22 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · Barazki purea · Arrain urdina letxugarekin (4) · Fruta	23 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · Barazki purea · Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3) · Fruta
26 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g · Barazki purea · Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin · Fruta	27 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g · Glutenik gabeko makarroiak tomatearekin · Bakailo tortila letxugarekin (3,4) · Fruta	28 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g · Bihi osoko arroza barazkiekin . Legatza labean tomate entsaladarekin (4) · Etxeko sagar-zuku jelatina	29 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) · Gluten gabeko kroketa frijituak letxugarekin (7) · Jogurt naturala (7)	30 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta

URRIA
INTXAUR GABEA

ekinfood.aibak

Ekologikoa · Zonaldekoa · Freskoa · Irin-osoko ogia

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero

Animalia-proteina gabeko eguna

Jatorri euskalduna duten platerak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) · Urdaiazpiko eta gazta eskalopea letxugarekin (1,3,7) · Jogurt naturala (7)	2 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta
5 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g · Dilistak barazkiekin (1) . Barazki paella integrala · Fruta	6 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · Barazki purea · Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3) · Fruta	7 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · Denboraldiko barazkiak · Arrain urdina letxugarekin (4) · Etxeko esne-postrea (3,7)	8 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin · Txekor albondigak barazki saltsan (1) · Fruta	9 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · Txitxirioak barazkiekin . Legatza labean letxugarekin(4) · Fruta
12 - JAI EGUNA	13 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g · Barazki anitzeko purea · Legatza saltsa berdean arrautza egosiarekin (1,3,4) · Fruta	14 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · Dilistak barazkitxoekin (1) . Bihi osoko arroza barazkiekin . Jogurt naturala (7)	15 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · Babarrunak barazkiekin · Bakailo tortila letxugarekin (3,4) · Fruta	16 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . Barazki purea · Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7,6,10) · Etxeko fruta konpota
19 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,6,10) · Txekor hanburgesa letxugarekin · Fruta	20 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · Denboraldiko barazkiak · Oilasko izterra barazki saltsan · Jogurt naturala (7)	21 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · Txitxirioak barazkiekin · Barazkiak arroza integralarekin · Fruta	22 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · Barazki purea · Arrain urdina letxugarekin (4) · Fruta	23 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · Dilistak barazkiekin (1) · Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3) · Fruta
26 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g · Barazki purea · Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin · Fruta	27 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g . Bihi osoko pasta tomatearekin (1,6,10) · Bakailo tortila letxugarekin (3,4) · Fruta	28 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g · Bihi osoko arroza barazkiekin . Legatza labean tomate entsaladarekin (4) · Etxeko sagar-zuku jelatina	29 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) . Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,6,10) · Jogurt naturala (7)	30 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta

URRIA
KAKAHUETE GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
Ekologikoa · Zonaldekoa Freskoa · Irin-osoko ogia Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero Animalia-proteina gabeko eguna Jatorri euskalduna duten platerak			1 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) · Urdaiazpiko eta gazta eskalopea letxugarekin (1,3,7) · Jogurt naturala (7)	2 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta
5 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g · Dilistak barazkiekin (1) . Barazki paella integrala · Fruta	6 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · Barazki purea · Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3) · Fruta	7 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · Denboraldiko barazkiak · Arrain urdina letxugarekin (4) · Etxeko esne-postrea (3,7)	8 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin · Txekor albondigak barazki saltsan (1) · Fruta	9 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · Txitxirioak barazkiekin . Legatza labean letxugarekin(4) · Fruta
12 - JAI EGUNA	13 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g · Barazki anitzeko purea · Legatza saltsa berdean arrautza egosiarekin (1,3,4) · Fruta	14 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · Dilistak barazkitxoekin (1) . Bihi osoko arroza barazkiekin . Jogurt naturala (7)	15 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · Babarrunak barazkiekin · Bakailo tortila letxugarekin (3,4) · Fruta	16 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . Barazki purea · Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7,6,10) · Etxeko fruta konpota
19 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,6,10) · Txekor hanburgesa letxugarekin · Fruta	20 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · Denboraldiko barazkiak · Oilasko izterra barazki saltsan · Jogurt naturala (7)	21 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · Txitxirioak barazkiekin · Barazkiak arroza integralarekin · Fruta	22 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · Barazki purea · Arrain urdina letxugarekin (4) · Fruta	23 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · Dilistak barazkiekin (1) · Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3) · Fruta
26 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g · Barazki purea · Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin · Fruta	27 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g . Bihi osoko pasta tomatearekin (1,6,10) · Bakailo tortila letxugarekin (3,4) · Fruta	28 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g · Bihi osoko arroza barazkiekin . Legatza labean tomate entsaladarekin (4) · Etxeko sagar-zuku jelatina	29 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) . Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,6,10) · Jogurt naturala (7)	30 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta

URRIA
KIWI GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
Ekologikoa · Zonaldekoa Freskoa · Irin-osoko ogia Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero Animalia-proteina gabeko eguna Jatorri euskalduna duten platerak			1 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g **· Eltzeko dilistak barazkiekin** (1) **· Urdaiazpiko eta gazta eskalopea letxugarekin (1,3,7)** **· Jogurt naturala (7)**	2 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g **· Denboraldiko barazkiak** **· Barazki eta artatxiki pastela** **· Fruta**
5 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g **· Dilistak barazkiekin** (1) **. Barazki paella integrala** **· Fruta**	6 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g **· Barazki purea** **· Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** **· Fruta**	7 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g **· Denboraldiko barazkiak** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Etxeko esne-postrea (3,7)**	8 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g **. Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin** **· Txekor albondigak barazki saltsan (1)** **· Fruta**	9 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g **· Txitxirioak barazkiekin** **. Legatza labean letxugarekin(4)** **· Fruta**
12 **- JAI EGUNA**	13 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g **· Barazki anitzeko purea** **· Legatza saltsa berdean arrautza egosiarekin (1,3,4)** **· Fruta**	14 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g **· Dilistak barazkitxoekin** (1) **. Bihi osoko arroza barazkiekin** **. Jogurt naturala (7)**	15 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g **· Babarrunak barazkiekin** **· Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** **· Fruta**	16 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g **. Barazki purea** **· Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7**,6,10) **· Etxeko fruta konpota**
19 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g **· Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,**6,10) **· Txekor hanburgesa letxugarekin** **· Fruta**	20 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g **· Denboraldiko barazkiak** **· Oilasko izterra barazki saltsan** **· Jogurt naturala (7)**	21 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g **· Txitxirioak barazkiekin** **· Barazkiak arroza integralarekin** **· Fruta**	22 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g **· Barazki purea** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Fruta**	23 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g **· Dilistak barazkiekin** (1) **· Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** **· Fruta**
26 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g **· Barazki purea** **· Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin** **· Fruta**	27 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g **. Bihi osoko pasta tomatearekin (1,**6,10) **· Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** **· Fruta**	28 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g **· Bihi osoko arroza barazkiekin** **. Legatza labean tomate entsaladarekin (4)** **· Etxeko sagar-zuku jelatina**	29 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g **· Eltzeko dilistak barazkiekin** (1) **. Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,**6,10) **· Jogurt naturala (7)**	30 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g **· Denboraldiko barazkiak** **· Barazki eta artatxiki pastela** **· Fruta**

URRIA
ZITRIKO ETA TOMATE NATURAL GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
Ekologikoa · Zonaldekoa · Freskoa · Irin-osoko ogia Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero Animalia-proteina gabeko eguna Jatorri euskalduna duten platerak			1 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) · Urdaiazpiko eta gazta eskalopea letxugarekin (1,3,7) · Jogurt naturala (7)	2 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta
5 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g · Dilistak barazkiekin (1) . Barazki paella integrala · Fruta	6 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · Barazki purea · Etxeko patata tortila letxuga entsaladarekin (3) · Fruta	7 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · Denboraldiko barazkiak · Arrain urdina letxugarekin (4) · Etxeko esne-postrea (3,7)	8 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin · Txekor albondigak barazki saltsan (1) · Fruta	9 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · Txitxirioak barazkiekin . Legatza labean letxugarekin(4) · Fruta
12 - JAI EGUNA	13 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g · Barazki anitzeko purea · Legatza saltsa berdean arrautza egosiarekin (1,3,4) · Fruta	14 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · Dilistak barazkitxoekin (1) . Bihi osoko arroza barazkiekin . Jogurt naturala (7)	15 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · Babarrunak barazkiekin · Bakailo tortila letxugarekin (3,4) · Fruta	16 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . Barazki purea · Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7,6,10) · Etxeko fruta konpota
19 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,6,10) · Txekor hanburgesa letxugarekin · Fruta	20 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · Denboraldiko barazkiak · Oilasko izterra barazki saltsan · Jogurt naturala (7)	21 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · Txitxirioak barazkiekin · Barazkiak arroza integralarekin · Fruta	22 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · Barazki purea · Arrain urdina letxugarekin (4) · Fruta	23 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · Dilistak barazkiekin (1) · Etxeko patata tortila letxuga entsaladarekin (3) · Fruta
26 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g · Barazki purea · Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin · Fruta	27 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g . Bihi osoko pasta tomatearekin (1,6,10) · Bakailo tortila letxugarekin (3,4) · Fruta	28 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g · Bihi osoko arroza barazkiekin . Legatza labean letxuga entsaladarekin (4) · Etxeko sagar-zuku jelatina	29 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) . Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,6,10) · Jogurt naturala (7)	30 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta

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 (**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