ABENDUA
ANANA ETA KIWI GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · **Barazki purea** · **Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** · **Fruta**	2 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · **Denboraldiko barazkiak** · **Arrain urdina letxugarekin (4)** · **Etxeko esne-postrea (3,7)**	3 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . **Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin** · **Txekor albondigak barazki saltsan (1)** · **Fruta**	4 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · **Txitxirioak barazkiekin** . **Legatza labean letxugarekin(4)** · **Fruta**
7 · **JAI EGUNA**	8 · **JAI EGUNA**	9 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · **Dilistak barazkitxoekin** (1) . **Bihi osoko arroza barazkiekin** · **Fruta**	10 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · **Babarrunak barazkiekin** · **Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** · **Jogurt naturala (7)**	11 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . **Barazki purea** · **Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7**,6,10) · **Etxeko fruta konpota**
14 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · **Dilistak barazkiekin** (1) · **Txekor hanburgesa letxugarekin** · **Fruta**	15 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · **Denboraldiko barazkiak** · **Oilasko izterra barazki saltsan** · **Jogurt naturala (7)**	16 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · **Txitxirioak barazkiekin** · **Barazkiak arroza integralarekin** · **Fruta**	17 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · **Barazki purea** · **Arrain urdina letxugarekin (4)** · **Turroia (6,7,8,**1,3,5,11,12)	18 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · **Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,**6,10) · **Fruta**

Ekologikoa Zonaldekoa

Freskoa Irin-osoko ogia (**1**,6,7,10,12)

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

Animalia-proteina gabeko eguna

Jatorri euskalduna duten platerak

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

ABENDUA
ARRAUTZA ETA LEKALE GABE

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · Barazki purea · Txerri xolomoa tomate entsaladarekin · Fruta	**2** 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · Denboraldiko barazkiak · Arrain urdina letxugarekin (4) ·Zaporeetako jogurta (7)	**3** 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . Arrautza gabeko pasta gazta eta tomatearekin · Txekor albondigak barazki saltsan (1) · Fruta	**4** 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · Txitxirioak barazkiekin . Legatza labean letxugarekin(4) · Fruta
7 · JAI EGUNA	**8** · JAI EGUNA	**9** 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g . Barazki purea . Bihi osoko arroza barazkiekin · Fruta	**10** 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · Babarrunak barazkiekin · Legatza labean letxugarekin (4) · Jogurt naturala (7)	**11** 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . Barazki purea · Arrautza gabeko makarroiak haragiarekin · Etxeko fruta konpota
14 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g . Barazki purea · Txekor hanburgesa letxugarekin · Fruta	**15** 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · Denboraldiko barazkiak · Oilasko izterra barazki saltsan · Jogurt naturala (7)	**16** 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · Barazki anitzeko purea · Barazkiak arroza integralarekin · Fruta	**17** 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · Barazki purea · Arrain urdina letxugarekin (4) ·Zaporeetako jogurta (7)	**18** 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · Arrautza gabeko pasta gaztarekin (7) · Fruta

Ekologikoa
Zonaldekoa
Freskoa
Animalia-proteina gabeko eguna
Jatorri euskalduna duten platerak

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

ABENDUA
ARRAUTZA GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · Barazki purea · Txerri xolomoa tomate entsaladarekin · Fruta	2 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · Denboraldiko barazkiak · Arrain urdina letxugarekin (4) ·Zaporeetako jogurta (7)	3 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . Arrautza gabeko pasta gazta eta tomatearekin · Txekor albondigak barazki saltsan (1) · Fruta	4 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · Txitxirioak barazkiekin . Legatza labean letxugarekin(4) · Fruta
7 · JAI EGUNA	8 · JAI EGUNA	9 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · Dilistak barazkitxoekin (1) . Bihi osoko arroza barazkiekin · Fruta	10 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · Babarrunak barazkiekin · Legatza labean letxugarekin (4) · Jogurt naturala (7)	11 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . Barazki purea · Arrautza gabeko makarroiak haragiarekin · Etxeko fruta konpota
14 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · Dilistak barazkiekin (1) · Txekor hanburgesa letxugarekin · Fruta	15 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · Denboraldiko barazkiak · Oilasko izterra barazki saltsan · Jogurt naturala (7)	16 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · Txitxirioak barazkiekin · Barazkiak arroza integralarekin · Fruta	17 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · Barazki purea · Arrain urdina letxugarekin (4) ·Zaporeetako jogurta (7)	18 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · Arrautza gabeko pasta gaztarekin (7) · Fruta

Ekologikoa
Zonaldekoa
Freskoa
Irin-osoko ogia

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

Animalia-proteina gabeko eguna

Jatorri euskalduna duten platerak

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

ABENDUA
ARRAUTZA, PLATANO ETA KIWI GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · Barazki purea · Txerri xolomoa tomate entsaladarekin · Fruta	2 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · Denboraldiko barazkiak · Arrain urdina letxugarekin (4) ·Zaporeetako jogurta (7)	3 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . Arrautza gabeko pasta gazta eta tomatearekin · Txekor albondigak barazki saltsan (1) · Fruta	4 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · Txitxirioak barazkiekin . Legatza labean letxugarekin(4) · Fruta
7 · JAI EGUNA	8 · JAI EGUNA	9 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · Dilistak barazkitxoekin (1) . Bihi osoko arroza barazkiekin · Fruta	10 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · Babarrunak barazkiekin · Legatza labean letxugarekin (4) · Jogurt naturala (7)	11 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . Barazki purea · Arrautza gabeko makarroiak haragiarekin · Etxeko fruta konpota
14 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · Dilistak barazkiekin (1) · Txekor hanburgesa letxugarekin · Fruta	15 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · Denboraldiko barazkiak · Oilasko izterra barazki saltsan · Jogurt naturala (7)	16 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · Txitxirioak barazkiekin · Barazkiak arroza integralarekin · Fruta	17 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · Barazki purea · Arrain urdina letxugarekin (4) ·Zaporeetako jogurta (7)	18 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · Arrautza gabeko pasta gaztarekin (7) · Fruta

Ekologikoa
Zonaldekoa
Freskoa
Irin-osoko ogia

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

Animalia-proteina gabeko eguna

Jatorri euskalduna duten platerak

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

ABENDUA
SIN LÁCTEO

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · **Barazki purea** · **Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** · **Fruta**	2 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · **Denboraldiko barazkiak** · **Arrain urdina letxugarekin (4)** · **Sojazko jogurta (6,8)**	3 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . **Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin** · **Txekor albondigak barazki saltsan (1)** · **Fruta**	4 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · **Txitxirioak barazkiekin** . **Legatza labean letxugarekin(4)** · **Fruta**
7 · **JAI EGUNA**	8 · **JAI EGUNA**	9 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · **Dilistak barazkitxoekin** (1) . **Bihi osoko arroza barazkiekin** · **Fruta**	10 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · **Babarrunak barazkiekin** · **Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** · **Sojazko jogurta (6,8)**	11 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . **Barazki purea** · **Makarroiak haragiarekin (1,3,6,10)** · **Etxeko fruta konpota**
14 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · **Dilistak barazkiekin** (1) · **Txekor hanburgesa letxugarekin** · **Fruta**	15 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · **Denboraldiko barazkiak** · **Oilasko izterra barazki saltsan** · **Sojazko jogurta (6,8)**	16 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · **Txitxirioak barazkiekin** · **Barazkiak arroza integralarekin** · **Fruta**	17 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · **Barazki purea** · **Arrain urdina letxugarekin (4)** · **Sojazko jogurta (6,8)**	18 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · **Bihi osoko pasta arrautzarekin (1,3,6,10)** · **Fruta**

Ekologikoa Zonaldekoa

Freskoa Irin-osoko ogia (**1**,6,7,10,12)

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

Animalia-proteina gabeko eguna

Jatorri euskalduna duten platerak

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

ABENDUA
FRUITU LEHOR GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g **· Barazki purea** **· Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** **· Fruta**	2 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g **· Denboraldiko barazkiak** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Etxeko esne-postrea (3,7)**	3 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g **. Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin** **· Txekor albondigak barazki saltsan (1)** **· Fruta**	4 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g **· Txitxirioak barazkiekin** **. Legatza labean letxugarekin(4)** **· Fruta**
7 **· JAI EGUNA**	8 **· JAI EGUNA**	9 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g **· Dilistak barazkitxoekin** (1) **. Bihi osoko arroza barazkiekin** **· Fruta**	10 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g **· Babarrunak barazkiekin** **· Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** **· Jogurt naturala (7)**	11 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g **. Barazki purea** **· Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7**,6,10**)** **· Etxeko fruta konpota**
14 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g **· Dilistak barazkiekin** (1) **· Txekor hanburgesa letxugarekin** **· Fruta**	15 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g **· Denboraldiko barazkiak** **· Oilasko izterra barazki saltsan** **· Jogurt naturala (7)**	16 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g **· Txitxirioak barazkiekin** **· Barazkiak arroza integralarekin** **· Fruta**	17 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g **· Barazki purea** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Zaporeetako jogurta (7)**	18 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g **· Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,**6,10**)** **· Fruta**

Ekologikoa Zonaldekoa

Freskoa Irin-osoko ogia (**1**,6,7,10,12)

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

Animalia-proteina gabeko eguna

Jatorri euskalduna duten platerak

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

ABENDUA
FRUITU LEHOR, ANGURRI ETA MANGO GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · **Barazki purea** · **Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** · **Fruta**	2 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · **Denboraldiko barazkiak** · **Arrain urdina letxugarekin (4)** · **Etxeko esne-postrea (3,7)**	3 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . **Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin** · **Txekor albondigak barazki saltsan (1)** · **Fruta**	4 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · **Txitxirioak barazkiekin** . **Legatza labean letxugarekin(4)** · **Fruta**
7 · **JAI EGUNA**	8 · **JAI EGUNA**	9 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · **Dilistak barazkitxoekin** (1) . **Bihi osoko arroza barazkiekin** · **Fruta**	10 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · **Babarrunak barazkiekin** · **Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** · **Jogurt naturala (7)**	11 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . **Barazki purea** · **Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7**,6,10) · **Etxeko fruta konpota**
14 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · **Dilistak barazkiekin** (1) · **Txekor hanburgesa letxugarekin** · **Fruta**	15 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · **Denboraldiko barazkiak** · **Oilasko izterra barazki saltsan** · **Jogurt naturala (7)**	16 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · **Txitxirioak barazkiekin** · **Barazkiak arroza integralarekin** · **Fruta**	17 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · **Barazki purea** · **Arrain urdina letxugarekin (4)** · **Zaporeetako jogurta (7)**	18 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · **Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,**6,10) · **Fruta**

Ekologikoa Zonaldekoa

Freskoa Irin-osoko ogia (**1**,6,7,10,12)

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

Animalia-proteina gabeko eguna

Jatorri euskalduna duten platerak

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

ABENDUA
FRUITU LEHOR, KURKUBITAZEO ETA PLATANO GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · **Barazki purea** · **Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** · **Fruta**	2 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · **Denboraldiko barazkiak** · **Arrain urdina letxugarekin (4)** · **Etxeko esne-postrea (3,7)**	3 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . **Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin** · **Txekor albondigak barazki saltsan (1)** · **Fruta**	4 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · **Txitxirioak barazkiekin** . **Legatza labean letxugarekin(4)** · **Fruta**
7 · **JAI EGUNA**	8 · **JAI EGUNA**	9 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · **Dilistak barazkitxoekin** (1) . **Bihi osoko arroza barazkiekin** · **Fruta**	10 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · **Babarrunak barazkiekin** · **Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** · **Jogurt naturala (7)**	11 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . **Barazki purea** · **Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7**,6,10) · **Etxeko fruta konpota**
14 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · **Dilistak barazkiekin** (1) · **Txekor hanburgesa letxugarekin** · **Fruta**	15 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · **Denboraldiko barazkiak** · **Oilasko izterra barazki saltsan** · **Jogurt naturala (7)**	16 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · **Txitxirioak barazkiekin** · **Barazkiak arroza integralarekin** · **Fruta**	17 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · **Barazki purea** · **Arrain urdina letxugarekin (4)** · **Zaporeetako jogurta (7)**	18 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · **Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,6**,10) · **Fruta**

Ekologikoa Zonaldekoa

Freskoa Irin-osoko ogia (**1**,6,7,10,12)

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

Animalia-proteina gabeko eguna

Jatorri euskalduna duten platerak

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

ABENDUA
GLUTEN GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · Barazki purea · Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3) · Fruta	2 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · Denboraldiko barazkiak · Arrain urdina letxugarekin (4) · Etxeko esne-postrea (3,7)	3 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin · Txekor hanburgesa barazki saltsan · Fruta	4 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · Txitxirioak barazkiekin . Legatza labean letxugarekin(4) · Fruta
7 · JAI EGUNA	8 · JAI EGUNA	9 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · Barazki purea . Bihi osoko arroza barazkiekin · Fruta	10 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · Babarrunak barazkiekin · Bakailo tortila letxugarekin (3,4) · Jogurt naturala (7)	11 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . Barazki purea · Glutenik gabeko makarroiak haragiarekin · Etxeko fruta konpota
14 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · Barazki purea · Txekor hanburgesa letxugarekin · Fruta	15 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · Denboraldiko barazkiak · Oilasko izterra barazki saltsan · Jogurt naturala (7)	16 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · Txitxirioak barazkiekin · Barazkiak arroza integralarekin · Fruta	17 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · Barazki purea · Arrain urdina letxugarekin (4) · Zaporeetko jogurta (7)	18 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · Glutenik gabeko makarroiak gazta eta arrautzarekin (7,3) · Fruta

Ekologikoa Zonaldekoa

Freskoa

Gluten gabeko ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero.

Animalia-proteina gabeko eguna

Jatorri euskalduna duten platerak

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

ABENDUA
INTXAUR GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · **Barazki purea** · **Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** · **Fruta**	**2** 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · **Denboraldiko barazkiak** · **Arrain urdina letxugarekin (4)** · **Etxeko esne-postrea (3,7)**	**3** 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . **Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin** · **Txekor albondigak barazki saltsan (1)** · **Fruta**	**4** 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · **Txitxirioak barazkiekin** . **Legatza labean letxugarekin(4)** · **Fruta**
7 · **JAI EGUNA**	**8** · **JAI EGUNA**	**9** 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · **Dilistak barazkitxoekin** (1) . **Bihi osoko arroza barazkiekin** · **Fruta**	**10** 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · **Babarrunak barazkiekin** · **Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** · **Jogurt naturala (7)**	**11** 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**
14 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · **Dilistak barazkiekin** (1) · **Txekor hanburgesa letxugarekin** · **Fruta**	**15** 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · **Denboraldiko barazkiak** · **Oilasko izterra barazki saltsan** · **Jogurt naturala (7)**	**16** 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · **Txitxirioak barazkiekin** · **Barazkiak arroza integralarekin** · **Fruta**	**17** 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · **Barazki purea** · **Arrain urdina letxugarekin (4)** · **Zaporeetako jogurta (7)**	**18** 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · **Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,6**,10) · **Fruta**

Ekologikoa Zonaldekoa

Freskoa Irin-osoko ogia (**1**,6,7,10,12)

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

Animalia-proteina gabeko eguna

Jatorri euskalduna duten platerak

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

ABENDUA
KAKAHUETE GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g **· Barazki purea** **· Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** **· Fruta**	2 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g **· Denboraldiko barazkiak** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Etxeko esne-postrea (3,7)**	3 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g **. Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin** **· Txekor albondigak barazki saltsan (1)** **· Fruta**	4 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g **· Txitxirioak barazkiekin** **. Legatza labean letxugarekin(4)** **· Fruta**
7 **· JAI EGUNA**	8 **· JAI EGUNA**	9 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g **· Dilistak barazkitxoekin** (1) **. Bihi osoko arroza barazkiekin** **· Fruta**	10 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g **· Babarrunak barazkiekin** **· Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** **· Jogurt naturala (7)**	11 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g **. Barazki purea** **· Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7,6,10)** **· Etxeko fruta konpota**
14 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g **· Dilistak barazkiekin** (1) **· Txekor hanburgesa letxugarekin** **· Fruta**	15 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g **· Denboraldiko barazkiak** **· Oilasko izterra barazki saltsan** **· Jogurt naturala (7)**	16 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g **· Txitxirioak barazkiekin** **· Barazkiak arroza integralarekin** **· Fruta**	17 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g **· Barazki purea** **· Arrain urdina letxugarekin (4)** **· Zaporeetako jogurta (7)**	18 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g **· Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,6,10)** **· Fruta**

Ekologikoa
Zonaldekoa
Freskoa
Irin-osoko ogia (**1**,6,7,10,12)

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

Animalia-proteina gabeko eguna

Jatorri euskalduna duten platerak

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

ABENDUA
KIWI GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · **Barazki purea** · **Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3)** · **Fruta**	2 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · **Denboraldiko barazkiak** · **Arrain urdina letxugarekin (4)** · **Etxeko esne-postrea (3,7)**	3 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . **Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin** · **Txekor albondigak barazki saltsan (1)** · **Fruta**	4 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · **Txitxirioak barazkiekin** . **Legatza labean letxugarekin(4)** · **Fruta**
7 · **JAI EGUNA**	8 · **JAI EGUNA**	9 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · **Dilistak barazkitxoekin** (1) . **Bihi osoko arroza barazkiekin** · **Fruta**	10 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · **Babarrunak barazkiekin** · **Bakailo tortila letxugarekin (3,4)** · **Jogurt naturala (7)**	11 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . **Barazki purea** · **Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7**,6,10) · **Etxeko fruta konpota**
14 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · **Dilistak barazkiekin** (1) · **Txekor hanburgesa letxugarekin** · **Fruta**	15 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · **Denboraldiko barazkiak** · **Oilasko izterra barazki saltsan** · **Jogurt naturala (7)**	16 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · **Txitxirioak barazkiekin** · **Barazkiak arroza integralarekin** · **Fruta**	17 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · **Barazki purea** · **Arrain urdina letxugarekin (4)** · **Turroia (6,7,8,**1,3,5,11,12)	18 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · **Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,**6,10) · **Fruta**

Ekologikoa Zonaldekoa

Freskoa Irin-osoko ogia (**1**,6,7,10,12)

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

Animalia-proteina gabeko eguna

Jatorri euskalduna duten platerak

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

ABENDUA
ZITRIKO ETA TOMATE ENTSALADA GABEA

ekinfood.aibak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · **Barazki purea** · **Etxeko patata tortila** **letxuga entsaladarekin** **(3)** · **Fruta**	**2** 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · **Denboraldiko barazkiak** · **Arrain urdina** **letxugarekin (4)** · **Etxeko esne-postrea (3,7)**	**3** 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . **Bihi osoko pasta** **gazta eta tomatearekin** · **Txekor albondigak barazki saltsan (1)** · **Fruta**	**4** 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · **Txitxirioak barazkiekin** . **Legatza labean letxugarekin(4)** · **Fruta**
7 · **JAI EGUNA**	**8** · **JAI EGUNA**	**9** 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · **Dilistak barazkitxoekin** (1) . **Bihi osoko arroza barazkiekin** · **Fruta**	**10** 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · **Babarrunak barazkiekin** · **Bakailo tortila** **letxugarekin (3,4)** · **Jogurt naturala (7)**	**11** 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**
14 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · **Dilistak barazkiekin** (1) · **Txekor hanburgesa** **letxugarekin** · **Fruta**	**15** 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · **Denboraldiko barazkiak** · **Oilasko izterra** **barazki saltsan** · **Jogurt naturala (7)**	**16** 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · **Txitxirioak barazkiekin** · **Barazkiak arroza integralarekin** · **Fruta**	**17** 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · **Barazki purea** · **Arrain urdina** **letxugarekin (4)** · **Turroia (6,7,8,**1,3,5,11,12)	**18** 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · **Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin** **(1,7,3,**6,10) · **Fruta**

Ekologikoa Zonaldekoa

Freskoa Irin-osoko ogia (**1**,6,7,10,12)

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

Animalia-proteina gabeko eguna

Jatorri euskalduna duten platerak

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