

www.ekinfood.com



BAZKARIA (eskolako jangela)

COMIDA (comedor escolar)

Pasta / Arroza + Haragia
Pasta / Arroz + Carne

Pasta / Arroza + Arraina
Pasta / Arroz + Pescado

Pasta / Arroza + Arrautza
Pasta / Arroz + Huevo

Barazkia + Haragia
Verdura + Carne

Barazkia + Arraina
Verdura + Pescado

Barazkia + Arrautza
Verdura + Huevo

Lekalea + Haragia
Legumbre + Carne

Lekalea + Arraina
Legumbre + Pescado

Lekalea + Arrautza
Legumbre + Huevo



AFARIA (etxean)

CENA (en los hogares)

Barazkia + Arraina / Arrautza
Verdura + Pescado / Huevo

Barazkia + Haragia / Arrautza
Verdura + Carne / Huevo

Barazkia + Haragia / Arraina
Verdura + Carne / Pescado

Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Arrautza edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Huevo o Pescado

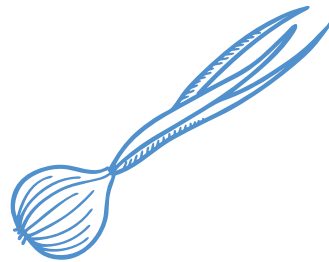
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Arrautza edo Haragia
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Huevo o Carne

Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arrautza
Plato de Pasta o Arroz + Carne o Huevo

Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado

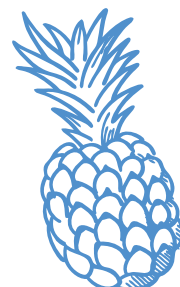
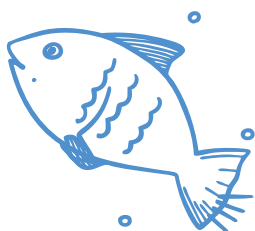
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arrautza
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Huevo

Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado



Ikasleentzako eguneroko kaloria gomendioak • Calorias diarias recomendadas para escolares

	Neskek eta Mutilak			Neskek			Mutilak		
	2-3 urte / años	4-5 urte / años	6-9 urte / años	10-12 urte / años	13-15 urte / años	16-19 urte / años	10-12 urte / años	13-15 urte / años	16-19 urte / años
Adina									
Edad									
Kkal	1350	1700	2000	2300	2500	2300	2450	2750	3000
Kcal									



Txalaka Pasalekua 7 • Ergobia • 20115 Astigarraga • Gipuzkoa
T: 943 335 368 • F: 943 332 129