URRIA - OCTUBRE
HAURTZAINDEGIKO HANDIAK - MAYORES DE GUARDERÍA

ekinfood.aibak

Ogi integrala · *Pan integral* (**1**,*6,10*) Freskoa · *Fresco*

Animalia-proteina gabeko eguna . *Día sin proteína animal*

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero / *Nuestros menús incluyen pan a diario* (**1**,*6,10*)

Astelehena / *Lunes*	Asteartea / *Martes*	Asteazkena/ *Miércoles*	Osteguna / *Jueves*	Ostirala / *Viernes*
		1 715Kcal - Prot:44g - Lip:24g - HC:82g **. Txitxirioak barazkiekin** **. Legatza erregosiarekin (4,**2,14) **. Jogurt naturala (7)** *. Garbanzos con verduras* *. Merluza con refrito* *. Yogur natural*	**2** 620Kcal - Prot:51g - Lip:19g - HC:54g **. Hegazti zopa fideoekin (1,**3,6,10) **. Oilasko izterra txip patatekin** **. Fruta** *. Sopa de ave con fideos* *. Muslo de pollo con patatas chip* *. Fruta*	**3** 705Kcal - Prot:19g - Lip:35g - HC:71g **. Patatak errioxar erara** (7,12) **. Arrautza nahaskia piperrekin (3)** **. Fruta** *. Patatas a la riojana* *. Revuelto de huevo con pimientos* *. Fruta*
6 620Kcal - Prot:28g - Lip:31g - HC:50g **. Barazki menestra** **. Txerri xolomoa entsaladarekin** **. Fruta** *. Menestra de verduras* *. Lomo de cerdo con ensalada* *. Fruta*	**7** 800Kcal - Prot:48g - Lip:36g - HC:63g **. Babarrun txuriak azenarioarekin** **. Arrain urdina (4,**2,14) **. Fruta** *. Alubias blancas con zanahoria* *. Pescado azul* *. Fruta*	**8** 830Kcal - Prot:50g - Lip:27g - HC:88g **. Pasta emmental (1,7,**3,6,10) **. Txahal eskalopea perretxikoekin (1,3)** **. Fruta** *. Pasta emmental* *. Escalope de ternera con champiñones* *. Fruta*	**9** 600Kcal - Prot:24g - Lip:23g - HC:67g **. Brokolia erregosiarekin** **. Patata tortila entsaladarekin (3)** **. Jogurt naturala (7)** *. Brócoli con refrito* *. Tortilla de patata con ensalada* *. Yogur natural*	**10** 701Kcal - Prot:42g - Lip:25g - HC:66g **. Ilarrak patatarekin** **. Legatza saltsa berdean (1,4,**2,14,6,10) **. Fruta** *. Guisantes con patata* *. Merluza en salsa verde* *. Fruta*
13 650Kcal - Prot:28g - Lip:27g - HC:57g **. Kuia krema** **. Txahal hanburgesa barazki saltsan** **. Fruta** *. Crema de calabaza* *. Hamburguesa de ternera en salsa de verduras* *. Fruta*	**14** 787Kcal - Prot:48g - Lip:25g - HC:78g **. Arroza tomatearekin** **. Legatza erregosiarekin (4,**2,14) **. Fruta** *. Arroz con tomate* *. Merluza con refrito* *. Fruta*	**15** 752Kcal - Prot:27g - Lip:31g - HC:59g **. Lekak patatarekin** **. Urdaiazpiko eta gazta eskalopea entsaladarekin (1,3,7)** **. Fruta** *. Vainas con patata* *. Montaditos de jamón y queso con ensalada* *. Fruta*	**16** 730Kcal - Prot:31g - Lip:32g - HC:82g **. Dilistak barazkiekin** (1) **. Arrautza nahaskia entsaladarekin (3)** **. Jogurt naturala (7)** *. Lentejas con verduras* *. Revuelto de huevo con ensalada* *. Yogur natural*	**17** 710Kcal - Prot:49g - Lip:26g - HC:54g **. Hegaluze marmitakoa (4,6)** **. Oilasko bularkiak piperrekin** **. Fruta** *. Marmitako de atún* *. Pechugas de pollo con pimientos* *. Fruta*
20 991Kcal - Prot:52g - Lip:43g - HC:91 **. Pasta hirugiharrarekin (1,6,**3,10) **. Indioilar erregosia** **. Fruta** *. Pasta con beicon* *. Estofado de pavo* *. Fruta*	**21** 800Kcal - Prot:48g - Lip:28g - HC:81g **. Txitxirioak barazkiekin** **. Legatza saltsa berdean (1,4,**2,14,6,10) **. Fruta** *. Garbanzos con verduras* *. Merluza en salsa verde* *. Fruta*	**22** 706Kcal - Prot:19g - Lip:28g - HC:66g **. Barazki menestra** **. Patata tortila tomatearekin (3)** **. Etxeko natilak (1,3,7)** *. Menestra de verduras* *. Tortilla de patata con tomate* *. Natillas caseras*	**23** 850Kcal - Prot:50g - Lip:38g - HC:67g **. Dilistak txorizoarekin** (1,7,12) **. Arrain urdina entsaladarekin (4,**2,14) **. Fruta** *. Lentejas con chorizo* *. Pescado azul con ensalada* *. Fruta*	**24** 821Kcal - Prot:48g - Lip:42g - HC:55g **. Arroza entsalada(3,4,**2,14) **. Oilasko izterra piperrekin** **. Fruta** *. Ensalada de arroz* *. Muslo de pollo con pimientos* *. Fruta*
27 723Kcal - Prot:48g - Lip:24g - HC:80g **. Porrupatata** **. Arroza tomatearekin** **. Fruta** *. Porrupatata* *. Arroz con tomate* *. Fruta*	**28** 654Kcal - Prot:25g - Lip:30g - HC:64g **. Babarrun gorriak barazkiekin** **. Arrautza nahaskia entsaladarekin (3)** **. Fruta** *. Alubias pintas con verduras* *. Revuelto de huevos con ensalada* *. Fruta*	**29** 671Kcal - Prot:28g - Lip:23g - HC:55g **. Kuiatxo krema** **. Legatza erregosiarekin (4,**2,14) **. Fruta** *. Crema de calabacín* *. Merluza con refrito* *. Fruta*	**30** 610Kcal - Prot:37g - Lip:26g - HC:60g **. Lekak patatarekin** **. Oilasko bularkiak entsaladarekin** **. Yogurt naturala (7)** *. Vainas con patata* *. Pechugas depollo con ensalada* *. Yogur natural*	**31** 640Kcal - Prot:35g - Lip:22g - HC:60g **. Hegazti zopa fideoekin (1,**3,6,10) **. Txahal erregosia tomatearekin** **. Fruta** *. Sopa de ave con fideos* *. Estofado de ternera con tomate* *. Fruta*

Zenbaki beltzean: platerak dituen alergenoak. / Beltzean ez dagoen zenbakia: platerak izan ditzazkeen alergenoen *trazak*.

En número negro: alérgenos que contiene el plato. / En número no negro: *trazas* de alérgenos que puede contener el plato.

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