AZAROA - NOVIEMBRE

HAURTZAINDEGIKO HANDIAK - MAYORES DE GUARDERÍA

ekinfood.aibak

Astelehena / *Lunes*	Asteartea / *Martes*	Asteazkena/ *Miércoles*	Osteguna / *Jueves*	Ostirala / *Viernes*
3 815Kcal - Prot:48g - Lip:34g - HC:73g **. Dilistak barazkiekin** (1) **. Txerri xolomoa entsaladarekin** **. Fruta** *. Lentejas con verduras* *. Lomo de cerdo con ensalada* *. Fruta*	**4** 622Kcal - Prot:32g - Lip:32g - HC:56g **. Lekak patatarekin** **. Txahal albondigak barazki saltsan (1)** **. Fruta** *. Vainas con patata* *. Albóndigas de ternera en salsa de verduras* *. Fruta*	**5** 843Kcal - Prot:44g - Lip:29g - HC:95g **. Pasta tomatearekin (1,**3,6,10) **. Legatza saltsa berdean (1,4,**2,14,6,10) **. Jogurt naturala (7)** *. Pasta con tomate* *. Merluza en salsa verde* *. Yogur natural*	**6** 700Kcal - Prot:28g - Lip:25g - HC:81g **. Txitxirioak barazkiekin** **. Patata tortila tomatearekin (3)** **. Fruta** *. Garbanzos con verduras* *. Tortilla de patata con tomate* *. Fruta*	**7** 672Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:51g **. Kuia krema** **. Arrain urdina entsaladarekin (2,**4,14) **. Fruta** *. Crema de calabaza* *. Pescado azul con ensalada* *. Fruta*
10 938Kcal - Prot:41g - Lip:56g - HC:62 **. Hegaluze marmitakoa (4,6)** **. Txerri saltxitxak entsaladarekin (12)** **. Fruta** *. Marmitako de atún* *. Salchichas de cerdo con ensalada* *. Fruta*	**11** 781Kcal - Prot:46g - Lip:27g - HC:82g **. Arroza tomatearekin** **. Oilasko bularkia perretxikoekin** **. Fruta** *. Arroz con tomate* *. Pechugas de pollo con champiñones* *. Fruta*	**12** 705Kcal - Prot:46g - Lip:24g - HC:60g **. Babarrun txuriak azenarioarekin** **. Legatza erregosiarekin (2,**4,14) **. Fruta** *. Alubias blancas con zanahoria* *. Merluza con refrito* *. Fruta*	**13** 586Kcal - Prot:20g - Lip:31g - HC:58g **. Brokolia erregosiarekin** **. Bakailoz eginiko arrautza nahasiak entsaladarekin (3,4,**2,14) **. Jogurt naturala (7)** *. Brócoli con refrito* *. Revuelto de bacalao con ensalada* *. Yogur natural*	**14** 608Kcal - Prot:42g - Lip:28g - HC:39g **. Entsalada mistoa (3,4,**2,14) **. Txahal eskalopea piperradarekin (1,3)** **. Fruta** *. Ensalada mixta* *. Escalope de ternera con piperrada* *. Fruta*
17 972Kcal - Prot:44g - Lip:47g - HC:87g **. Pasta hirugiharrarekin (1,6,**3,10) **. Txahal hanburgesa barazki saltsan** **. Fruta** *. Pasta con beicon* *. Hamburguesa de ternera en salsa de verduras* *. Fruta*	**18** 763Kcal - Prot:50g - Lip:24g - HC:79g **. Dilistak barazkiekin** (1) **. Legatza saltsa berdean (1,4,**2,14,6,10) **. Fruta** *. Lentejas con verduras* *. Merluza en salsa verde* *. Fruta*	**19** 650Kcal - Prot:27g - Lip:31g - HC:57g **. Kuiatxo krema** **. Urdaiazpiko eta gazta eskalopea entsaladarekin (1,3,7)** **. Fruta** *. Crema de calabacín* *. Montaditos de jamón y queso con ensalada* *. Fruta*	**20** 710Kcal - Prot:39g - Lip:28g - HC:57g **. Barazki menestra** **. Arrain urdina (2,**4,14) **. Etxeko natilak (1,3,7)** *. Menestra de verduras* *. Pescado azul* *. Natillas caseras*	**21** 723Kcal - Prot:31g - Lip:26g - HC:57g **. Babarrun gorriak barazkiekin** **. Patata tortila entsaladarekin (3)** **. Fruta** *. Alubias pintas con verduras* *. Tortilla de patata con ensalada* *. Fruta*
24 650Kcal - Prot:25g - Lip:33g - HC:49g **. Lekak patatarekin** **. Txahal albondigak barazki saltsan (1)** **. Fruta** *. Vainas con patata* *. Albóndigas de ternera en salsa de verduras* *. Fruta*	**25** 650Kcal - Prot:26g - Lip:15g - HC:75g **. Lekale krema** **. Arroza tomatearekin** **. Fruta** *. Crema de legumbres* *. Arroz con tomate* *. Fruta*	**26** 715Kcal - Prot:44g - Lip:24g - HC:82g **. Txitxirioak barazkiekin** **. Legatza erregosiarekin (2,**4,14) **. Jogurt naturala (7)** *. Garbanzos con verduras* *. Merluza con refrito* *. Yogur natural*	**27** 620Kcal - Prot:51g - Lip:19g - HC:54g **. Hegazti zopa fideoekin (1,**3,6,10) **. Oilasko izterra entsaladarekin** **. Fruta** *. Sopa de ave con fideos* *. Muslo de pollo con ensalada* *. Fruta*	**28** 705Kcal - Prot:19g - Lip:35g - HC:71g **. Porrupatata** **. Arrautza nahaskia entsaladarekin (3)** **. Fruta** *. Porrupatata* *. Revuelto de huevo con ensalada* *. Fruta*

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*)

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