URTARRILA - ENERO

HAURTZAINDEGIKO HANDIAK - MAYORES DE GUARDERÍA

ekinfood.aibak

Astelehena / *Lunes*	Asteartea / *Martes*	Asteazkena/ *Miércoles*	Osteguna / *Jueves*	Ostirala / *Viernes*
			8 815Kcal - Prot:48g - Lip:34g - HC:73g **. Dilistak barazkiekin** (1) **. Txerri xolomoa entsaladarekin** **. Fruta** *. Lentejas con verduras* *. Lomo de cerdo con ensalada* *. Fruta*	**9** 843Kcal - Prot:44g - Lip:29g - HC:95g **. Arroza tomatearekin** **. Legatza saltsa berdean (1,4,**2,6,14) **. Fruta** *. Arroz con tomate* *. Merluza en salsa verde* *. Fruta*
12 620Kcal - Prot:28g - Lip:31g - HC:50g **. Barazki menestra** **. Indioilar erregosia** **. Fruta** *. Menestra de verduras* *. Estofado de pavo* *. Fruta*	**13** 800Kcal - Prot:48g - Lip:36g - HC:63g **. Babarrun txuriak azenarioarekin** **. Arrain urdina entsaladarekin (4,**2,14) **. Fruta** *. Alubias blancas con zanahoria* *. Pescado azul con ensalada* *. Fruta*	**14** 880Kcal - Prot:50g - Lip:27g - HC:88g **. Pasta emmental (1,7,**3,6,10) **. Patata tortila entsaladarekin (3)** **. Fruta** *. Pasta emmental* *. Tortilla de patata con ensalada* *. Fruta*	**15** 600Kcal - Prot:24g - Lip:23g - HC:67g **. Brokolia erregosiarekin** **. Txahal hanburgesa perretxikoekin** **. Jogurt naturala (7)** *. Brócoli con refrito* *Hamburguesa de ternera con champiñones* *. Yogur natural*	**16** 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*
19 **JAI EGUNA** *FIESTA*	**20** **JAI EGUNA** *FIESTA*	**21** **JAI EGUNA** *FIESTA*	**22** 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*	**23** 710Kcal - Prot:49g - Lip:26g - HC:54g **. Hegaluze marmitakoa (4,6)** **. Oilasko bularkiak piperrekin** **. Fruta** *. Marmitako de atún* *. Pechugas de pollo con pimientos* *. Fruta*
26 891Kcal - Prot:52g - Lip:43g - HC:91 **. Pasta emmental (1,7,**3,6,10) **. Txerri xolomoa entsaladarekin** **. Fruta** *. Pasta emmental* *. Lomo de cerdo con ensalada* *. Fruta*	**27** 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*	**28** 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*	**29** 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*	**30** 723Kcal - Prot:48g - Lip:24g - HC:80g **. Kuiatxo krema** **. Arroza tomatearekin** **. Fruta** *. Crema de calabacín* *. Arroz con tomate* *. 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) Ekologikoa · *Ecológico*

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-Gluten; 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