# AZAROA - NOVIEMBRE

## "KATUKA" PUREAK - PURÉS GATEO

ekinfood.aibak

| Astelehena / *Lunes* | Asteartea / *Martes* | Asteazkena/ *Miércoles* | Osteguna / *Jueves* | Ostirala / *Viernes* |
|---|---|---|---|---|
| **2** 740Kcal - Prot:35g - Lip:20g - HC:105g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, lekalea** (1)<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, calabacín, legumbre*<br>· *Yogur natural* | **3** 679Kcal - Prot:38g - Lip:19g - HC:89g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, leka, arroza, arrain txuria (2,4,14)**<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, vaina, arroz, pescado blanco*<br>· *Yogur natural* | **4** 583Kcal - Prot:33g - Lip:23g - HC:61g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, zekorra**<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, calabacín, ternera*<br>· *Yogur natural* | **5** 556Kcal - Prot:33g - Lip:20g - HC:61g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, kuia oilaskoa**<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, calabaza, pollo*<br>· *Yogur natural* | **6** 570Kcal - Prot:24g - Lip:36g - HC:60g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, leka, txerrikia**<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, vaina, cerdo*<br>· *Yogur natural* |
| **9** 740Kcal - Prot:35g - Lip:20g - HC:105g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, lekalea** (1)<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, calabacín, legumbre*<br>· *Yogur natural* | **10** 679Kcal - Prot:38g - Lip:19g - HC:89g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, leka, arroza, arrain txuria (2,4,14)**<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, vaina, arroz, pescado blanco*<br>· *Yogur natural* | **11** 583Kcal - Prot:33g - Lip:23g - HC:61g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, zekorra**<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, calabacín, ternera*<br>· *Yogur natural* | **12** 556Kcal - Prot:33g - Lip:20g - HC:61g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, kuia oilaskoa**<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, calabaza, pollo*<br>· *Yogur natural* | **13** 570Kcal - Prot:24g - Lip:36g - HC:60g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, leka, arrautza (3)**<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, vaina, huevo*<br>· *Yogur natural* |
| **16** 740Kcal - Prot:35g - Lip:20g - HC:105g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, lekalea** (1)<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, calabacín, legumbre*<br>· *Yogur natural* | **17** 679Kcal - Prot:38g - Lip:19g - HC:89g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, leka, arroza, arrain txuria (2,4,14)**<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, vaina, arroz, pescado blanco*<br>· *Yogur natural* | **18** 583Kcal - Prot:33g - Lip:23g - HC:61g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, zekorra**<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, calabacín, ternera*<br>· *Yogur natural* | **19** 556Kcal - Prot:33g - Lip:20g - HC:61g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, kuia oilaskoa**<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, calabaza, pollo*<br>· *Yogur natural* | **20** 570Kcal - Prot:24g - Lip:36g - HC:60g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, leka, txerrikia**<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, vaina, cerdo*<br>· *Yogur natural* |
| **23** 740Kcal - Prot:35g - Lip:20g - HC:105g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, lekalea** (1)<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, calabacín, legumbre*<br>· *Yogur natural* | **24** 679Kcal - Prot:38g - Lip:19g - HC:89g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, leka, arroza, arrain txuria (2,4,14)**<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, vaina, arroz, pescado blanco*<br>· *Yogur natural* | **25** 583Kcal - Prot:33g - Lip:23g - HC:61g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, zekorra**<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, calabacín, ternera*<br>· *Yogur natural* | **26** 556Kcal - Prot:33g - Lip:20g - HC:61g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, kuia oilaskoa**<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, calabaza, pollo*<br>· *Yogur natural* | **27** 570Kcal - Prot:24g - Lip:36g - HC:60g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, leka, arrautza (3)**<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, vaina, huevo*<br>· *Yogur natural* |
| **30** 740Kcal - Prot:35g - Lip:20g - HC:105g<br>**· Patata, porrua, azenarioa, kuiatxoa, lekalea** (1)<br>**· Jogurt naturala (7)**<br>· *Patata, puerro, zanahoria, calabacín, legumbre*<br>· *Yogur natural* | | | | |

Ogi integrala · *Pan integral* (1,6)

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

**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