AZAROA - NOVIEMBRE

ekinfood.aibak

Astelehena / *Lunes*	Asteartea / *Martes*	Asteazkena/ *Miércoles*	Osteguna / *Jueves*	Ostirala / *Viernes*
2 649.7Kcal - Prot:22,2g - Lip:34.8g - HC:62g **. Letxuga, tomate, azenario eta oliba entsalada** **. Dilistak barazkiekin** (1) **. Fruta** *. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceituna* *. Lentejas con verduras* *. Fruta*	**3** 759,5Kcal - Prot:32,2g - Lip:37,8g - HC:64,5g **. Kuiatxo krema** **. Txerri erregosia barazkiekin** **. Letxuga eta arto entsalada** **. Fruta** *. Crema de calabacín* *. Estofado de cerdo con verduras* *. Ensalada de lechuga y maiz* *. Fruta*	**4** 817Kcal - Prot:19,5g - Lip:30,7g - HC:107,4g **. Arroza tomatearekin** **. Patata tortila labean (3)** **. Piperrak** **. Fruta** *. Arroz con tomate* *. Tortilla de patata al horno* *. Pimientos* *. Fruta*	**5** 892,1Kcal - Prot:46,6g - Lip:42,9g - HC:85,45g **. Bihi osoko makarroiak hirugiharrarekin (1,3,6,10)** **. Legatza labean erregosiarekin (4,2,14)** **. Letxuga eta tipula entsalada** **. Jogurt naturala (7)** *. Macarrones integrales con beicon* *. Merluza al horno con refrito* *. Ensalada de lechuga y cebolla* *. Yogur natural*	**6** 771,2Kcal - Prot:56g - Lip:30g - HC:61,9g **. Babarrun txuriak azenarioarekin** **. Oilasko izterra labean** **. Tomate entsalada** **. Fruta** *. Alubias blancas con zanahoria* *. Muslo de pollo al horno* *. Ensalada de tomate* *. Fruta*
9 877,9Kcal - Prot:35,7g - Lip:48,3g - HC:61g **. Azalorea patatarekin** **. Txahal albondiga egosiak barazki saltsan (1)** **. Fruta** *. Coliflor con patata* *. Albóndigas de ternera guisadas en salsa de verduras* *. Fruta*	**10** 708,2Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,8g - HC:109,5g **. Lekale krema (1)** **. Bihi osoko barazki-paella** **. Fruta** *. Crema de legumbres* *. Paella integral de verduras* *. Fruta*	**11** 789,4Kcal - Prot:41,7g - Lip:48,4g - HC:49,5g **. Barazki menestra** **. Arrain urdina labean (4,2,14)** **. Letxuga eta tipula entsalada** **. Jogurt naturala (7)** *. Menestra de verduras* *. Pescado azul al horno* *. Ensalada de lechuga y cebolla* *. Yogur natural*	**12** 764,6Kcal - Prot:25,4g - Lip:32,3g - HC:75g **. Txitxirioak barazkiekin** **. Arrautza nahaskia (3)** **. Letxuga entsalada** **. Fruta** *. Garbanzos con verduras* *. Revuelto de huevos* *. Ensalada de lechuga* *. Fruta*	**13** 980 Kcal- Prot:49,5g - Lip:42,7g - HC:81,7g **. Pasta, arrautza, hegaluze, azenario eta arto entsalada (1,3,4,2,6,10,14)** **. Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)** **. Letxuga entsalada** **. Fruta** *. Ensalada de pasta, huevo, atún zanahoria y maiz* *. Merluza al horno en salsa verde* *. Ensalada de lechuga* *. Fruta*
16 649.7Kcal - Prot:22,2g - Lip:34.8g - HC:62g **. Letxuga, tomate, arto eta azenario entsalada** **. Dilistak barazkiekin** (1) **. Fruta** *. Ensalada de lechuga, tomate, maiz y zanahoria* *. Lentejas con verduras* *. Fruta*	**17** 824,7Kcal - Prot:19,9g - Lip:39,7g - HC:90,1g **. Makarroiak emmental erara (1,7,3,6,10)** **. Patata tortila labean (3)** **. Letxuga eta oliba entsalada** **. Fruta** *. Macarrones al emmental* *. Tortilla de patata al horno* *. Ensalada de lechuga y aceituna* *. Fruta*	**18** 860,9Kcal - Prot:45,2g - Lip:35,3g - HC:83,9g **. Bihi osoko hegazti-paella** **. Legatza labean erregosiarekin (4,2,14)** **. Letxuga eta tipula entsalada** **. Fruta** *. Paella integral de ave* *. Merluza al horno con refrito* *. Ensalada de lechuga y cebolla* *. Fruta*	**19** 888,1Kcal - Prot:25g - Lip:40,5g - HC:85g **. Patatak errioxar erara (7,12)** **. Urdaiazpiko eta gazta eskalope frijitua (1,3,7)** **. Letxuga eta arto entsalada** **. Jogurt naturala (7)** *. Patatas a la riojana* *. Montaditos de jamón y queso fritos* *. Ensalada de lechuga y maiz* *. Yogur natural*	**20** 773,4 Kcal- Prot:42,7g - Lip:33,7g - HC:76,4g **. Kuia krema** **. Txahal hanburgesa labean barazki saltsarekin** **. Fruta** *. Crema de calabaza* *. Hamburguesa de ternera al horno en salsa de verduras* *. Fruta*
23 800,8 Kcal- Prot:21,1g - Lip:40,4g - HC:81,4g **. Bihi osoko makarroiak tomate saltsan (1,3,6,10)** **.Txerri xolomoa plantxan piperrekin** **. Letxuga eta tipula entsalada** **. Fruta** *. Macarrones integrales con salsa de tomate* *. Lomo de cerdo a la plancha con pimientos* *. Ensalada de lechuga y cebolla* *. Fruta*	**24** 795,1 Kcal- Prot: 38,4g - Lip: 46,8g - HC: 48,6g **. Kuiatxo krema** **. Arrain urdina labean (4,2,14)** **. Letxuga eta arto entsalada** **. Fruta** *. Crema de calabacín* *. Pescado azul al horno* *- Ensalda de lechuga y maiz* *. Fruta*	**25** 703,6 Kcal- Prot: 25,1g - Lip: 26,1g - HC: 111,2g **. Ilarrak** **. Bihi osoko arroza tomate saltsarekin** **. Fruta** *. Guisante* *. Arroz integral con salsa de tomate* *. Fruta*	**26** 700Kcal - Prot:30,4g - Lip:41,6g - HC:53,35g **. Barazki menestra** **. Arrautza nahaskia letxuga entsaladarekin** **. Jogurt naturala (7)** *. Menestra de verduras* *. Revuelto de huevo con ensalada de lechuga* *. Yogur natural*	**27** 710Kcal - Prot:38,8g - Lip:37,5g - HC:53,6g **. Brokolia patatarekin** **. Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)** **. Fruta** *. Brócoli con patata* *. Merluza al horno en salsa verde* *. Fruta*
30 703,1Kcal - Prot:17,8g - Lip:26,2g - HC:108,5g **. Ilar-Krema** **. Barazki-paella** **. Fruta** *. Crema de guisantes* *. Paella de verduras* *. 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 ditzakeen 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