ABUZTUA - AGOSTO

ekinfood.aibak

Astelehena / *Lunes*	Asteartea / *Martes*	Asteazkena/ *Miércoles*	Osteguna / *Jueves*	Ostirala / *Viernes*
3 739Kcal - Prot:15g - Lip:17g - HC:125g **. Lekak patatarekin** **. Bihi osoko arroza tomatearekin** **. Fruta** *. Vainas con patata* *. Arroz integral con tomate* *. Fruta*	**4** 811Kcal - Prot:38g - Lip:26g - HC:96g **. Txitxirioak barazkiekin** **. Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,**2,6,10,14) **. Fruta** *. Garbanzos con verduras* *. Merluza al horno en salsa verde* *. Fruta*	**5** 976Kcal - Prot:19g - Lip:40g - HC:127g **. Barazki menestra** **. Frantziar tortila labean entsaladarekin (3)** **. Fruta** *. Menestra de verduras* *. Tortilla francesa al horno con ensalada* *. Fruta*	**6** 782Kcal - Prot:26g - Lip:40g - HC:71g **. Azenario krema** **. Urdaiazpiko eta gazta eskalope frijitua txip patataekin (1,3,7)** **. Zaporeetako jogurta (7)** *. Crema de zanahoria* *. Montaditos de jamón y queso frito con patatas chip* *. Yogur de sabores*	**7** 815Kcal - Prot:48g - Lip:34g - HC:73g **. Dilistak barazkiekin** (1) **. Txerri xolomoa perretxikoekin** **. Fruta** *. Lentejas con verduras* *. Lomo de cerdo con champiñones* *. Fruta*
10 652Kcal - Prot:27g - Lip:28g - HC:62g **. Kuia-krema** **. Hegaluzea tomatearekin (4)** **. Fruta** *. Crema de calabaza* *. Atún con tomate* *. Fruta*	**11** 809Kcal - Prot:51g - Lip:33g - HC:69g **. Pasta, arrautza, hegaluze, azenario eta arto entsalada (1,3,4,**2,6,10,14) **. Txahal hanburgesa labean barazki saltsarekin (1)** **. Fruta** *. Ensalada de pasta, huevo, atún, zanahoria y maiz* *. Hamburguesa de ternera al horno en salsa de verduras* *. Fruta*	**12** 720Kcal - Prot:47g - Lip:25g - HC:44g **. Babarrun gorriak barazkiekin** **. Oilasko bularkia perretxikoekin** **. Fruta** *. Alubias pintas con verduras* *. Pechuga de pollo con champiñones* *. Fruta*	**13** 662Kcal - Prot:33g - Lip:17g - HC:97g **. Patatak errioxar erara** (7,12) **. Legatza labean pikilo saltsarekin (4,**2,14) **. Jogurt naturala (7)** *. Patatas a la riojana* *. Merluza al horno con salsa piquillo* *. Yogur natural*	**14** 664Kcal - Prot:25g - Lip:35g - HC:55g **. Zerbak patatarekin** **. Arrautza tomate eta bexamelarekin (1,3,**6,10) **. Fruta** *. Acelgas con patata* *. Huevos con tomate y bechamel* *. Fruta*
17 627Kcal - Prot:13g - Lip:26g - HC:52g **. Barazki menestra** **. Patata eta tipula tortila labean entsaladarekin (3)** **. Fruta** *. Menestra de verduras* *. Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada* *. Fruta*	**18** 695Kcal - Prot:18g - Lip:29g - HC:84g **. Brokolia patatarekin** **. Oilasko izterra labean limoi saltsarekin** **. Fruta** *. Brócoli con patata* *. Muslo de pollo al horno en salsa de limón* *. Fruta*	**19** 796Kcal - Prot:39g - Lip:26g - HC:89,6g **. Txitxirioak barazkiekin** **. Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,**2,6,10,14) **. Fruta** *. Garbanzos con verduras* *. Merluza al horno en salsa verde* *. Fruta*	**20** 775Kcal - Prot:52g - Lip:19g - HC:90g **. Arroza tomatearekin** **. Indioilar erregosia jardinera erara** **. Jogurt naturala (7)** *. Arroz con tomate* *. Estofado de pavo a la jardinera* *. Yogur natural*	**21** 800Kcal - Prot:45g - Lip:24g - HC:88g **. Babarrun txuriak azenarioarekin** **. Bakailo frijitua entsaladarekin (1,3,4,**2,6,10,14) **. Fruta** *. Alubias blancas con zanahoria* *. Bacalao frito con ensalada* *. Fruta*
24 811Kcal - Prot:29g - Lip:27g - HC:101g **. Dilistak barazkiekin** (1) **. Patata eta kuiatxo tortila labean entsaladarekin (3)** **. Fruta** *. Lentejas con verduras* *. Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada* *. Fruta*	**25** 769Kcal - Prot:23g - Lip:42g - HC:67g **. Ziazerba krema** **. Txahal albondigak labean barazki saltsarekin (1)** **. Fruta** *. Crema de espinacas* *. Albóndigas de ternera al horno en salsa de verduras* *. Fruta*	**26** 888Kcal - Prot:36g - Lip:31g - HC:111g **. Bihi osoko barazki-paella** **. Legatza arrautzeztatu frijitua entsaladarekin (1,3,4,**2,6,10,14) **. Fruta** *. Paella integral de verduras* *. Merluza rebozada frita con ensalada* *. Fruta*	**27** 650 Kcal - Prot:32g - Lip:25g - HC:48g **. Barazki menestra** **. Oilasko bularkia piperradarekin** **. Jogurt naturala (7)** *. Menestra de verduras* *. Pechuga de pollo con piperrada* *. Yogur natural*	**28** 938Kcal - Prot:36g - Lip:54g - HC:74g **. Entsalada mistoa (3,4)** **. Izokina labean maionesarekin (3,4,6)** **. Fruta** *. Ensalada mixta* *. Salmón al horno con mayonesa* *. Fruta*
31 778Kcal - Prot:17g - Lip:23g - HC:122g **. Kuiatxo krema** **. Makarroiak tomate saltsan (1,**3,6,10) **. Fruta** *. Crema de calabacín* *. Macarrones en salsa de tomate* *. Fruta*				

Ekologikoa · *Ecológico* Ogi integrala · *Pan integral* (**1,6,**10,11)

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

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero / *Nuestros menús incluyen pan a diario* (**1,6,**10,11)

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