AZAROA - NOVIEMBRE

ekinfood.aibak

Astelehena / *Lunes*	Asteartea / *Martes*	Asteazkena/ *Miércoles*	Osteguna / *Jueves*	Ostirala / *Viernes*
2 762,6Kcal - Prot:35,9g - Lip:45,5g - HC:45,8g **. Kuiatxo krema** **. Izokina labean limoi saltsarekin (4)** **. Letxuga eta tipula entsalada** **. Fruta** *. Crema de calabacín* *. Salmón al horno en salsa de limón* *. Ensalada de lechuga y cebolla* *. Fruta*	**3** 782Kcal - Prot:43,2g - Lip:50,1g - HC:51,6g **. Babarrun gorriak barazkiekin** **. Txerri xolomoa labean piperradarekin (1,3)** **. Fruta** *. Alubias pintas con verduras* *. Lomo de cerdo al horno con piperrada* *. Fruta*	**4** 820,2Kcal - Prot:28,9g - Lip:21,2g - HC:121,4g **. Txitxirioak barazkiekin** **. Bihi osoko pasta barazki salteatuekin (1,3,6,10)** **. Fruta** *. Garbanzos con verduras* *. Pasta integral salteada con verduras* *. Fruta*	**5** 791,5Kcal - Prot:42,3g - Lip:46,5g - HC:69,7g **. Patatak errioxar erara (7,12)** **. Bakailo frijitua (1,3,4,2,6,10,14)** **. Letxuga eta azenario entsalada** **. Fruta** *. Patatas a la riojana* *. Bacalao frito* *. Ensalada de lechuga y zanahoria* *. Fruta*	**6** 834Kcal - Prot:39,1g - Lip:33,6g - HC:96,65g **. Haragi-paella** **. Patata eta kuiatxo tortila labean (3)** **. Letxuga eta arto entsalada** **. Jogurt naturala (7)** *. Paella de carnes* *. Tortilla de patata y calabacín al horno* *. Ensalada de lechuga y maiz* *. Yogur natural*
9 745,6Kcal - Prot:50,2g - Lip:30,9g - HC:55,6g **. Brokolia patatarekin** **. Oilasko izterra labean limoi saltsarekin** **. Letxuga eta arto entsalada** **. Fruta** *. Brócoli con patata* *. Muslo de pollo al horno en salsa de limón* *. Ensalada de lechuga y maiz* *. Fruta*	**10** 867Kcal - Prot:50,6g - Lip:34,7g - HC:81,1g **. Dilistak barazkiekin (1)** **. Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)** **. Letxuga eta azenario entsalada** **. Fruta** *. Lentejas con verduras* *. Merluza al horno en salsa verde* *. Ensalada de lechuga y zanahoria* *. Fruta*	**11** 728,5Kcal - Prot:33g - Lip:10,6g - HC:105,6g **. Ilar-krema** **. Bihi osoko arroza tomate saltsarekin** **. Fruta** *. Crema de guisantes* *. Arroz integral con salsa de tomate* *. Fruta*	**12** 724,6Kcal - Prot:41,9g - Lip:37,9g - HC:73,1g **. Babarrun txuriak azenarioarekin** **. Txahal hanburgesa frijitua barazki saltsan (1)** **. Fruta** *. Alubias blancas con zanahoria* *. Hamburguesa de ternera frita en salsa de verduras* *. Fruta*	**13** 867Kcal - Prot:25,9g - Lip:44,9g - HC:92,75g **. Pasta emmental erara (1,7,3,6,10)** **. Frantziar tortila labean (3)** **. Letxuga eta tipula entsalada** **. Jogurt naturala (7)** *. Pasta emmental* *. Tortilla francesa al horno* *. Ensalada de lechuga y cebolla* *. Yogur natural*
16 693,7Kcal - Prot:30,2g - Lip:34,5g - HC:58,9g **. Azalorea patatarekin** **. Txahal albondiga egosiak barazki saltsan (1)** **. Letxuga eta oliba entsalada** **. Fruta** *. Coliflor con patata* *. Albóndigas de ternera guisadas en salsa de verduras* *. Ensalada de lechuga y aceituna* *. Fruta*	**17** 765,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:36g - HC:77,3g **. Txitxirioak barazkiekin** **. Patata eta tipula tortila labean (3)** **. Letxuga eta azenario entsalada** **. Fruta** *. Garbanzos con verduras* *. Tortilla de patata y cebolla al horno* *. Ensalada de lechuga y zanahoria* *. Fruta*	**18** 841Kcal - Prot:26g - Lip:27g - HC:117,4g **. Ilarrak** **. Bihi osoko pasta tomate saltsarekin (1,3,6,10)** **. Fruta** *. Guisantes* *. Pasta integral con salsa de tomate* *. Fruta*	**19** 723,1Kcal - Prot:28g - Lip:21,8g - HC:51,4g **. Kuia krema** **. Legatza arrautzeztatu frijitua (1,3,4,2,6,10,14)** **. Letxuga eta tipula entsalada** **. Fruta** *. Crema de calabaza* *. Merluza rebozada frita* *. Lechuga y cebolla* *. Fruta*	**20** 890,1Kcal - Prot:39,5g - Lip:29,5g - HC:99,45g **. Arroza perretxiko saltsarekin (7)** **. Oilasko bularkia labean piperradarekin (1,3)** **. Jogurt naturala (7)** *. Arroz con salsa de champiñones* *. Pechugas de pollo al horno* *. Piperrada* *. Yogur natural*
23 652,4Kcal - Prot:14,6g - Lip:36,5g - HC:59,6g **. Barazki menestra** **. Patata eta tipula tortila labean (3)** **. Letxuga eta oliba entsalada** **. Fruta** *. Menestra de verduras* *. Tortilla de patata y cebolla al horno* *. Ensalada de lechuga y aceituna* *. Fruta*	**24** 650Kcal - Prot:38,9g - Lip:35g - HC:58,4g **. Hegazti zopa fideoekin (1,3,6,10)** **. Txerri xolomoa labean perretxikoekin (1,3)** **. Fruta** *. Sopa de ave con fideos* *. Lomo de cerdo al horno con champiñones* *. Fruta*	**25** 846,5Kcal - Prot:47,4g - Lip:20,9g - HC:130,6g **Txitxirio-krema** **. Barazki paella** **. Fruta** *. Crema de garbanzos* *. Paella de verduras* *. Fruta*	**26** 909,5Kcal - Prot:44,8g - Lip:37,5g - HC:91,2g **. Bihi osoko pasta emmental erara (1,7,3,6,10)** **. Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)** **. Letxuga eta arto entsalada** **. Fruta** *. Pasta integral emmental* *. Merluza al horno en salsa verde* *. Ensalada de lechuga y maiz* *. Fruta*	**27** 936,5Kcal - Prot:47g - Lip:43,7g - HC:66,35g **. Babarrun gorriak barazkiekin** **. Urdaiazpiko eta gazta eskalope frijitua (1,3,7)** **. Letxuga eta tipula entsalada** **. Jogurt naturala (7)** *. Alubia pinta con verduras* *. Montaditos de jamón y queso fritos* *. Ensalada de lechuga y cebolla* *. Yogur natural*
30 704,8Kcal - Prot:28g - Lip:39,7g - HC:51,6g **. Lekak patatarekin** **. Txahal albondiga egosiak barazki saltsan (1)** **. Letxuga eta tipula entsalada** **. Fruta** *. Vainas con patata* *. Albóndigas de ternera guisadas en salsa de verduras* *. Ensalada de lechuga y cebolla* *. 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