CORAZONISTAS TELLERI-ALDE

aibak SERVICIOS A COLECTIVIDADES

ekin food

# AZAROA - NOVIEMBRE

ekinfood.aibak

| Astelehena / *Lunes* | Asteartea / *Martes* | Asteazkena/ *Miércoles* | Osteguna / *Jueves* | Ostirala / *Viernes* |
|---|---|---|---|---|
| **2** 870,9Kcal - Prot:39,5g - Lip:39,8g - HC:82g<br>**. Pasta hirugiharrarekin (1,6,**3,10**)**<br>**. Oilasko bularki birrineztatu frijituak (1,3)**<br>**. Letxuga eta azenario entsalada**<br>**. Fruta**<br>*. Pasta con beicon*<br>*. Pechugas de pollo empanadas fritas*<br>*. Ensalada de lechuga y zanahoria*<br>*. Fruta* | **3** 689,4Kcal - Prot:39g - Lip:35,6g - HC:56,36g<br>**. Barazki menestra**<br>**. Legatza labean erregosiarekin (4,**2,14**)**<br>**. Letxuga eta tipula entsalada**<br>**. Jogurt naturala (7)**<br>*. Menestra de verduras*<br>*. Merluza al horno con refrito*<br>*. Ensalada de lechuga y cebolla*<br>*. Yogur natural* | **4** 640Kcal - Prot:28,5g - Lip:41g - HC:58,7g<br>**. Kuia krema (7)**<br>**. Txahal hanburgesa labean barazki saltsan**<br>**. Fruta**<br>*. Crema de calabaza*<br>*. Hamburguesa de ternera al horno en salsa de verduras*<br>*. Fruta* | **5** 921,8Kcal - Prot:26g - Lip:26,7g - HC:137,7g<br>**. Txitxirioak barazkiekin**<br>**. Bihi osoko arroza tomatearekin**<br>**. Fruta**<br>*. Garbanzos con verduras*<br>*. Arroz integral con tomate*<br>*. Fruta* | **6** 810,9Kcal - Prot:29,5g - Lip:36g - HC:85,7g<br>**. Dilistak barazkiekin (1)**<br>**. Patata tortila labean (3)**<br>**. Letxuga entsalada**<br>**. Fruta**<br>*. Lentejas con verduras*<br>*. Tortilla de patata al horno*<br>*. Ensalada de lechuga*<br>*. Fruta* |
| **9** 914,5Kcal - Prot:32,8g - Lip:35,2g - HC:96,4g<br>**. Bihi osoko pasta tomatearekin (1,**3,6,10**)**<br>**. Txerri xolomoa labean**<br>**. Letxuga entsaladarekin**<br>**. Fruta**<br>*. Pasta integral con tomate*<br>*. Lomo de cerdo al horno*<br>*. Ensalada de lechuga*<br>*. Fruta* | **10** 712,4Kcal - Prot:40,4g - Lip:36,2g - HC:59,25g<br>**. Lekak patatarekin**<br>**. Legatza saltsa berdean (1,4,**2,6,10,14**)**<br>**. Letxuga eta azenario entsalada**<br>**. Jogurt naturala (7)**<br>*. Vainas con patata*<br>*. Merluza en salsa verde*<br>*. Ensalada de lechuga y zanahoria*<br>*. Yogur natural* | **11** 845,6Kcal - Prot:23,2g - Lip:31,9g - HC:109,3g<br>**. Letxuga, arroza, tomate, azenario eta arto entsalada**<br>**. Txitxirioak barazkiekin**<br>**. Fruta**<br>*. Ensalada de lechuga, arroz, tomate, zanahoria y maiz*<br>*. Garbanzos con verduras*<br>*. Fruta* | **12** 635Kcal - Prot:34,1g - Lip:39,7g - HC:50,7g<br>**. Kuia krema (7)**<br>**. Hegaluzea tomatearekin (4,**2,6,14**)**<br>**. Fruta**<br>*. Crema de calabaza*<br>*. Atún con tomate*<br>*. Fruta* | **13** 810,9Kcal - Prot:29,5g - Lip:36g - HC:85,7g<br>**. Babarrun txuriak azenarioarekin**<br>**. Patata tortila labean (3)**<br>**. Letxuga eta tipula entsalada**<br>**. Fruta**<br>*. Alubias blancas con zanahoria*<br>*. Tortilla de patata al horno*<br>*. Ensalada de lechuga y cebolla*<br>*. Fruta* |
| **16** 787,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:22,8g - HC:119,5g<br>**. Ilarrak patatarekin**<br>**. Bihi osoko pasta tomatearekin (1,**3,6,10**)**<br>**. Fruta**<br>*. Guisantes con patata*<br>*. Pasta integral con tomate*<br>*. Fruta* | **17** 808,6Kcal - Prot:29,3g - Lip:38,2g - HC:78,55g<br>**. Arroza oilaskoarekin**<br>**. Arrautza egosia bexamela eta tomatearekin (1,3,7,**6,10**)**<br>**. Letxuga entsaladarekin**<br>**. Jogurt naturala (7)**<br>*. Arroz con pollo*<br>*. Huevos cocidos con bechamel y tomate*<br>*. Ensalada de lechuga*<br>*. Yogur natural* | **18** 766,4Kcal - Prot:46,5g - Lip:61g - HC:34,2g<br>**. Dilistak barazkiekin (1)**<br>**. Legatza labean erregosiarekin (4,**2,14**)**<br>**. Letxuga eta tipula entsalada**<br>**. Fruta**<br>*. Lentejas con verduras*<br>*. Merluza con refrito yensalada de lechuga y cebolla*<br>*. Fruta* | **19** 950Kcal - Prot:30,4g - Lip:55,1g - HC:90,4g<br>**. Brokolia patatarekin**<br>**. Saltxitxak labean (**6,7**)**<br>**. Letxuga entsaladarekin**<br>**. Fruta**<br>*. Brócoli con patata*<br>*. Salchichas al horno*<br>*. Ensalada de lechuga*<br>*. Fruta* | **20** 806Kcal - Prot:23,9g - Lip:53,2g - HC:65,1g<br>**. Zigalatxo krema (4,7,**2,12,14**)**<br>**. Txahal albondiga egosiak barazki saltsan (1)**<br>**. Fruta**<br>*. Crema de cigalitas*<br>*. Albóndigas de ternera guisadas en salsa de verduras*<br>*. Fruta* |
| **23**<br>**- JAI EGUNA**<br>*- DÍA FESTIVO* | **24** 891,9Kcal - Prot:48,5g - Lip:37,1g - HC:94,15g<br>**. Pasta tomatearekin (1,**3,6,10**)**<br>**. Legatza saltsa berdean (1,4,**2,6,10,14**)**<br>**. Letxuga eta tipula entsalada**<br>**. Jogurt naturala (7)**<br>*. Pasta con tomate*<br>*. Merluza en salsa verde*<br>*. Ensalada de lechuga y cebolla*<br>*. Yogur natural* | **25** 825Kcal - Prot:21g - Lip:31,9g - HC:109,3g<br>**. Letxuga, arroza, tomate, azenario eta arto entsalada**<br>**. Babarrun gorriak barazkiekin**<br>**. Fruta**<br>*. Ensalada de lechuga, arroz, tomate, zanahoria y maiz*<br>*. Alubias pintas con verduras*<br>*. Fruta* | **26** 684,9Kcal - Prot:34,9g - Lip:27,5g - HC:57,4g<br>**. Lekak patatarekin**<br>**. Hegaluzea tomatearekin (4,**2,6,14**)**<br>**. Fruta**<br>*. Vainas con patata*<br>*. Atún con tomate*<br>*. Fruta* | **27** 810,9Kcal - Prot:29,5g - Lip:36g - HC:85,7g<br>**. Dilistak barazkiekin (1)**<br>**. Patata tortila labean (3)**<br>**. Letxuga entsaladarekin**<br>. Fruta<br>*. Lentejas con verduras*<br>*. Tortilla de patata al horno*<br>*. Ensalada de lechuga*<br>*. Fruta* |
| **30** 763,9Kcal - Prot:21,7g - Lip:49,8g - HC:64,4g<br>**. Barazki menestra**<br>**. Txahal albondiga egosiak barazki saltsan (1)**<br>**. Fruta**<br>*. Menestra de verduras*<br>*. Albóndigas de ternera guisadas en salsa de verduras*<br>*. Fruta* | | | | |

Ekologikoa · *Ecológico* Ogi integrala · *Pan integral* (1,6) Freskoa · *Fresco*

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

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