

Askari osasuntsu baterako errezetak:

Patata gozoz eginiko txigortua:

Osagaiak:

- Patata gozoa edo batata
- Gazta krema
- Gustuko fruta

Preparatzeko modua:

Patata gozoa edo batata garbitu, zuritu eta xaflatan moztu (ez oso lodiak). Xigorgailu edo zartari batean jarri gainazala xigortu arte eta barruko aldea egin arte. Gaina gazta kremaz busti eta gustoko duzuen fruta (marrubiak, platanoa, kiwia...) garbituta eta moztuta ipini.

Urdaiazpiko eta aguakatez eginiko biribilkia:

Osagaiak:

- Mexikar tortila
- Gazta freskoa
- Urdaiazpikoa

Preparatzeko modua:

Aguakatea erditik moztu eta hezurra kendu. Kendu aguakateari mami guztia eta ontzi batean birrindu. Mexikar tortila bat hartu eta gaztarekin busti, gainean urdaiazpikoa jarri eta gero birrindutako aguakatearen geruza bat. Tortila kiribildu eta moztu biribilkietan.

Recetas de una merienda saludable:

Tostada de patata dulce:

Ingredientes:

- Patata dulce o batata
- Crema de queso
- Fruta al gusto

Modo de preparación:

Lava, pela y corta la batata en láminas (no muy gruesas). Coloca en un tostador o una sartén hasta que la superficie esté dorada y el interior hecho. Cubre de crema de queso. y coloca sobre la tostada la fruta limpia y troceada.

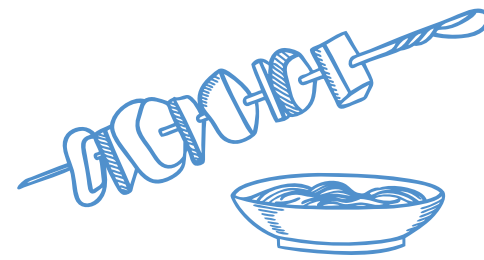
Rollitos de jamón y aguacate:

Ingredientes:

- Tortillas mexicanas
- Queso fresco
- Lonchas finas de jamón de york

Modo de preparación:

Corta el aguacate por la mitad y quítale el hueso. Quitale la pulpa del aguacate y aplástala con un tenedor en una fuente. Unta una tortilla mexicana con queso fresco, pon encima una loncha de jamón y una capa de aguacate. Enrolla la tortilla. Corta la tortilla en rollitos.



BAZKARIA (eskolako jangela) COMIDA (comedor escolar)

Pasta / Arroza + Haragia
Pasta / Arroz + Carne

Pasta / Arroza + Arraina
Pasta / Arroz + Pescado

Pasta / Arroza + Arrautza
Pasta / Arroz + Huevo

Barazkia + Haragia
Verdura + Carne

Barazkia + Arraina
Verdura + Pescado

Barazkia + Arrautza
Verdura + Huevo

Lekalea + Haragia
Legumbre + Carne

Lekalea + Arraina
Legumbre + Pescado

Lekalea + Arrautza
Legumbre + Huevo



AFARIA (etxean) CENA (en los hogares)

Barazkia + Arraina / Arrautza
Verdura + Pescado / Huevo

Barazkia + Haragia / Arrautza
Verdura + Carne / Huevo

Barazkia + Haragia / Arraina
Verdura + Carne / Pescado

Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Arrautza edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Huevo o Pescado

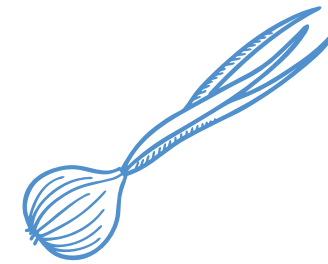
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Arrautza edo Haragia
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Huevo o Carne

Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arrautza
Plato de Pasta o Arroz + Carne o Huevo

Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado

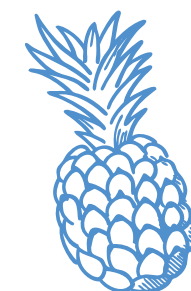
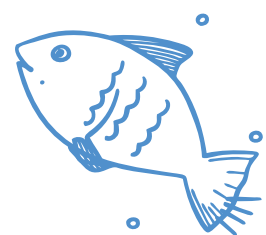
Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arrautza
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Huevo

Barazkia / Pasta edo Arroza platerkada + Haragia edo Arraina
Verdura / Plato de Pasta o Arroz + Carne o Pescado



Ikasleentzako eguneroko kalori gomendatuak · Calorias diarias recomendadas para escolares

	Neskak eta Mutilak			Neskak			Mutilak		
Adina / Edad	2-3 urte / años	4-5 urte / años	6-9 urte / años	10-12 urte / años	13-15 urte / años	16-19 urte / años	10-12 urte / años	13-15 urte / años	16-19 urte / años
Kkal	1350	1700	2000	2300	2500	2300	2450	2750	3000
Kcal									

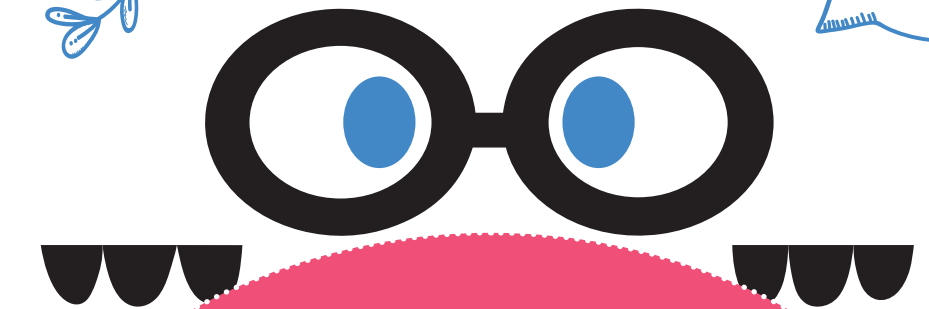


Txalaka Pasalekua 7 · Ergobia · 20115 Astigarraga · Gipuzkoa
T: 943 335 368 · F: 943 332 129
Bezeroari arreta · Atención al cliente
aibak@aibak.com

2021-2022



Ezagutu ezazu ikastelo tokirik onena.



UDAZKENA

OTOÑO

URRIA - AZAROA - ABENDUA

OCTUBRE - NOVIEMBRE - DICIEMBRE



Ekinfood

Eskola-jangelako esperientzia berri bat



ON EGIN!



URRIA - OCTUBRE



AZAROA - NOVIEMBRE



ABENDUA - DICIEMBRE



Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
				1 Kal 730 - P 33 - HK 70 - Lip 32 . Zerbak patatarekin . Zekor albondigak ehizar erara . Fruta . Acelgas con patata . Albóndigas de ternera a la cazadora . Fruta
4 Kal 740 - P 33 - HK 90 - Lip 33 . Lekale krema . Txerri xolomoa perretxikoekin . Fruta . Crema de legumbres . Lomo de cerdo con champiñones . Fruta	5 Kal 801 - P 35 - HK 110 - Lip 30 . Pasta emmental erara . Zekor hamburgesa barazki saltsan . Fruta . Pasta emmental . Hamburguesas de ternera en salsa de verduras . Fruta	6 Kal 680 - P 29 - HK 65 - Lip 25 . Idi salda zopa . Oilasko errea limoi erara . Jogurt naturala 🍌 . Sopa de caldo de buey . Muslo de pollo al limón . Yogur natural 🍌	7 Kal 775 - P 40 - HK 105 - Lip 32 . Txixirioak barazkitxoekin . Legatza saltsa berdean . Fruta . Garbanzos con verduras . Merluza en salsa verde . Fruta	8 Kal 700 - P 25 - HK 82 - Lip 28 . Lekak euskal erara . Patata tortila entsaladarekin . Fruta . Vainas a la vasca . Tortilla de patata con ensalada . Fruta
11 Kal 670 - P 28 - HK 85 - Lip 27 . Kuitxo krema . Indioilar erregosia . Fruta . Crema de calabacín . Estofado de pavo . Fruta	12 Kal 710 - P 32 - HK 69 - Lip 31 . Zerbak erregosiarekin . Oilasko bularkia perretxikoekin . Fruta . Acelgas con refrito . Pechuga de pollo con champiñones . Fruta	13 Kal 735 - P 42 - HK 95 - Lip 29 . Pardina dilistak . Oilasko bularkia piper gorriekin . <i>Exeko natilak</i> . Lenteja pardina . Pechuga de pollo con pimientos rojos . <i>Natillas caseras</i>	14 Kal 726 - P 37 - HK 86 - Lip 31 . Barazki menestra arrautzarekin . Zekor albondigak espainiar erara . Fruta . Menestra de verduras con huevo . Albóndigas de ternera a la española . Fruta	15 Kal 830 - P 38 - HK 105 - Lip 35 . Arroza tomatearekin . Halibut probentzal erara mahonesarekin . Fruta . Arroz con tomate . Halibut a la provenzal con mayonesa . Fruta
18 Kal 720 - P 33 - HK 98 - Lip 33 . Ilarak frantziar erara . Hegaluz e empanadilak piperradarekin . Fruta . Guisantes a la francesa . Empanadillas de atún con piperrada . Fruta	19 Kal 740 - P 33 - HK 90 - Lip 33 . Lekak erandio erara . Urdaiazpiko eta gazta eskalopea entsaladarekin . Azukredun jogurta . Vainas estilo erandio . Montaditos de jamón y queso con ensalada . Yogur azucarado	20 Kal 810 - P 28 - HK 110 - Lip 31 . Brokolia patatarekin . Pasta tomatearekin . Fruta 🍌 . Brócoli con patata . Pasta con tomate . Fruta 🍌	21 Kal 779 - P 42 - HK 106 - Lip 34 . Babarrun txuriak azenarioarekin . Legatza erromatar erara . Fruta . Alubia blanca con zanahoria . Merluza a la romana . Fruta	22 Kal 710 - P 27 - HK 88 - Lip 31 . Vichysoise pikatosteekin . Patata tortila tomatearekin . Fruta . Vichysoise con picatostes . Tortilla de patata con tomate . Fruta
25 Kal 740 - P 41 - HK 95 - Lip 29 . Dilistak barazkitxoekin . Oilasko saltxitxa freskoak patata purearekin . Fruta . Lentejas con verduras . Salchichas de pollo frescas con puré de patata . Fruta	26 Kal 726 - P 36 - HK 90 - Lip 35 . Barazki menestra . Zekor eskalopea piperradarekin . Fruta . Menestra de verduras . Escalope de ternera con piperrada . Fruta	27 Kal 680 - P 29 - HK 85 - Lip 30 . Azalore krema . Oilasko errea saltsan . Jogurt naturala . Crema de coliflor . Pollo asado en salsa . Yogur natural	28 Kal 815 - P 36 - HK 102 - Lip 35 . Arroza tomate eta arrautza egosiarekin . Txerri xolomoa perretxikoekin . Fruta . Arroz con tomate y huevo cocido . Lomo de cerdo con champiñones . Fruta	29 Kal 790 - P 41 - HK 91 - Lip 36 . Txixirioak txorizoarekin . Halibut marinela erara . Fruta . Garbanzos con chorizo . Halibut a la marinera . Fruta

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
1 Kal 719 - P 27 - HK 86 - Lip 30 . Barazki anitzeko krema . Txerri xolomoa perretxikoekin . Fruta . Crema de verduras variadas . Lomo de cerdo con champiñones . Fruta	2 Kal 725 - P 32 - HK 70 - Lip 34 . Lekak euskal erara . Zekor hamburgesa ehiza erara . Fruta . Vainas a la vasca . Hamburguesa de ternera a la cazadora . Fruta	3 Kal 801 - P 35 - HK 110 - Lip 30 . Pasta parmegiana erara . Legatza labean entsaladarekin . Jogurt naturala 🍌 . Pasta parmegiana . Merluza al horno con ensalada . Yogur natural 🍌	4 Kal 670 - P 27 - HK 91 - Lip 27 . Kuia krema . Patata tortila tomatearekin . Fruta . Crema de calabaza . Tortilla de patata con tomate . Fruta	5 Kal 779 - P 42 - HK 106 - Lip 29 . Tolosako babarrunak . Oilasko bularkia piper gorriekin . Fruta . Alubias de Tolosa . Pechuga de pollo con pimientos rojos . Fruta
8 Kal 719 - P 27 - HK 86 - Lip 30 . Barazki anitzeko krema . Txerri xolomoa perretxikoekin . Fruta . Crema de verduras variadas . Lomo de cerdo con champiñones . Fruta	9 Kal 701 - P 32 - HK 86 - Lip 36 . Azalorea patatarekin . Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin . Fruta . Coliflor con patata . Croquetas de jamón con ensalada . Fruta	10 Kal 725 - P 39 - HK 85 - Lip 31 . Ilarrak arrautzarekin . Oilasko izterra barazki saltsan . Zaporeetako jogurta . Guisantes con huevo . Muslo de pollo en salsa de verduras . Yogur de sabores	11 Kal 820 - P 43 - HK 105 - Lip 33 . Haragi anitzetako paella . Halibut erromatar erara limoiarekin . Fruta . Paella de carnes variadas . Halibut a la romana con limón . Fruta	12 Kal 760 - P 40 - HK 95 - Lip 29 . Dilistak barazkiekin . Zekor lepoaldea jardineria erara . Fruta . Lentejas con verdura . Aguja de ternera a la jardineria . Fruta
15 Kal 726 - P 37 - HK 86 - Lip 31 . Barazki menestra . Oilasko bularkia piperradarekin . Fruta . Menestrera de verduras . Lomo de cerdo con piperrada . Fruta	16 Kal 810 - P 32 - HK 98 - Lip 31 . Lekale krema . Pasta tomatearekin . Fruta . Crema de legumbres . Pasta con tomate . Fruta	17 Kal 775 - P 39 - HK 105 - Lip 35 . Txixirioak barazkiekin . Urdaiazpiko eta gazta eskalopea entsaladarekin . Fruta 🍌 . Garbanzos con verdura . Montaditos de jamón y queso con ensalada . Fruta 🍌	18 Kal 755 - P 31 - HK 85 - Lip 32 . Kuia krema . Legatza saltsa berdean . <i>Exeko natilak</i> . Crema de calabaza . Merluza en salsa verde . <i>Natillas caseras</i>	19 Kal 720 - P 27 - HK 88 - Lip 31 . Hegazti eta euri zopa . Patata tortila tomatearekin . Fruta . Sopa de ave y lluvia . Tortilla de patata con tomate . Fruta
22 Kal 740 - P 41 - HK 95 - Lip 29 . Dilistak kuitxoarekin . Txerri xolomoa printaniarekin . Fruta . Lentejas con calabacín . Lomo de cerdo con printaniere . Fruta	23 Kal 726 - P 36 - HK 90 - Lip 35 . Brokolia patatarekin . Zekor eskalopea piperradarekin . Jogurt naturala . Brócoli con patata . Escalope de ternera con piperrada . Yogur natural	24 Kal 780 - P 34 - HK 92 - Lip 37 . Patatak errioxar erara . Oilasko izterra saltsan . Fruta . Patatas a la riojana . Muslo de pollo en salsa . Fruta	25 Kal 779 - P 42 - HK 106 - Lip 34 . Babarrun txuriak azenarioarekin . Legatza marinela erara . Fruta . Alubias blancas con zanahoria . Merluza a la marinera . Fruta	26 Kal 820 - P 35 - HK 110 - Lip 36 . Kuitxo italiar krema . Haragi lasaña . Fruta . Crema de calabacín italiano . Lasaña de carne . Fruta
29 Kal 720 - P 32 - HK 75 - Lip 35 . Barazki menestra . Zekor hamburgesa barazki saltsan . Fruta . Menestra de verduras . Hamburguesa de ternera en salsa de verduras . Fruta	30 Kal 780 - P 39 - HK 105 - Lip 29 . Txixirioak barazkiekin . Oilasko saltxitxak piper gorriekin . Fruta . Garbanzos con verdura . Salchichas de pollo con pimientos rojos . Fruta	Ekologikoa · Ecológico 🍌 Ogi integrala · Pan integral 💧 Freskoa · Fresco 🐾 Animalia jatorrizko elikagai gabeko eguna / Día sin productos de origen animal 🇪🇺 Herrialde ezberdinetako otordu eguna / Día de comida internacional Erabiltzen ditugun %80ko produktuak zonaldekoak eta freskoak dira El 80% de los productos que utilizamos son frescos y de la zona		

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
6 Kal 740 - P 33 - HK 90 - Lip 33 . Lekale krema . Txerri xolomoa perretxikoekin . Fruta . Crema de calabacín . Estofado de pavo . Fruta	7 Kal 801 - P 35 - HK 110 - Lip 30 . Pasta emmental erara . Zekor hamburgesa barazki saltsan . Fruta . Pasta emmental . Hamburguesas de ternera en salsa de verduras . Fruta	8 Kal 680 - P 29 - HK 65 - Lip 25 . Idi salda zopa . Oilasko errea limoi erara . Jogurt naturala 🍌 . Sopa de caldo de buey . Muslo de pollo al limón . Yogur natural 🍌	9 Kal 775 - P 40 - HK 105 - Lip 32 . Txixirioak barazkitxoekin . Legatza saltsa berdean . Fruta . Garbanzos con verduras . Merluza en salsa verde . Fruta	10 Kal 700 - P 25 - HK 82 - Lip 28 . Lekak euskal erara . Patata tortila entsaladarekin . Fruta . Vainas a la vasca . Tortilla de patata con ensalada . Fruta
13 Kal 725 - P 39 - HK 85 - Lip 31 . Ilar krema . Txerri xolomoa perretxikoekin . Fruta . Crema de guisantes . Lomo de cerdo con champiñones . Fruta	14 Kal 710 - P 32 - HK 69 - Lip 31 . Lekak euskal erara . Arroza barazkitxoekin . Fruta . Vainas a la vasca . Arroz con verduritas . Fruta	15 Kal 770 - P 33 - HK 96 - Lip 33 . Babarrun gorriak . Patata tortila entsaladarekin . <i>Exeko natilak</i> . Alubia pinta . Tortilla de patata con ensalada . <i>Natillas caseras</i> 🍌	16 Kal 680 - P 29 - HK 65 - Lip 25 . Azalorea patatarekin . Oilasko izterra saltsan . Fruta . Coliflor con patata . Muslo de pollo en salsa . Fruta	17 Kal 800 - P 26 - HK 105 - Lip 28 . Barazki anitzetako krema . Legatza labean pistoarekin . Crema de verduras variadas . Merluza al horno con pisto . Fruta
20 Kal 840 - P 32 - HK 115 - Lip 35 . Menu berezia: . Pasta boloñesa erara . Urdaiazpiko eta gazta eskalopea txip patatekin . Pasteltxoa . Menú especial: . Pasta boloñesa . Montaditos de jamón y queso con patatas chip . Pastelito	21 Kal 720 - P 37 - HK 80 - Lip 27 . Dilistak kuitxoarekin . Indioilar erregosia . Fruta . Lentejas con calabacín . Estofado de pavo . Fruta	22 Kal 775 - P 39 - HK 105 - Lip 35 . Txixirioak barazkiekin . Halibut probentzal erara entsaladarekin . Jogurt naturala . Garbanzos con verdura . Halibut a la provenzal con ensalada . Yogur natural	23 Kal 726 - P 36 - HK 90 - Lip 35 . Brokolia patatarekin . Zekor hamburgesa espainiar erara . Fruta . Brócoli con patata . Hamburguesa de ternera a la española . Fruta	24 Kal 725 - P 32 - HK 88 - Lip 29 . Lekak erandio erara . Legatza marinela erara . Fruta . Vainas estilo erandio . Merluza a la marinera . Fruta
27 Kal 680 - P 28 - HK 85 - Lip 27 . Kuitxo krema . Oilasko bularkia perretxikoekin . Fruta . Crema de calabacín . Pechuga de pollo con champiñones . Fruta	28 Kal 720 - P 33 - HK 98 - Lip 33 . Barazki menestra . Hegaluz e empanadilak entsaladarekin . Fruta . Menestra de verduras . Empanadillas de atún con ensalada . Fruta	29 Kal 810 - P 33 - HK 110 - Lip 34 . Pasta napolitana erara . Legatza erromatar erara limoiarekin . Zaporeetako jogurta . Pasta napolitana . Merluza a la romana con limón . Yogur de sabores 🍌	30 Kal 760 - P 40 - HK 86 - Lip 31 . Babarrun txuriak azenarioarekin . Zekor lepoaldea piperradarekin . Fruta . Alubias blancas con zanahoria . Aguja de ternera con piperrada . Fruta	31 Kal 710 - P 29 - HK 76 - Lip 28 . Zigalaxo krema . Txerri xolomoa entsaladarekin . Fruta . Crema de cigalitas . Lomo de cerdo con ensalada . Fruta