



lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
				FESTIVO/JAIEGUN					
				1		2		3	
						966 Kcal. P.: 38 HC.: 115 L.: 38		994 Kcal. P.: 30 HC.: 120 L.: 39	
						ARROZA BARAZKIEKIN ZEKOR XERRA ARRAUTZATATUA 4 URTARO ENTSALADAREKIN JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA <i>ARROZ CON VERDURAS FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN</i>		TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGAREKIN FRUTA OGIA <i>GARBANZOS CON ESPINACAS CROQUETAS DE JAMON CON LECHUGA FRUTA PAN</i>	
704 Kcal. P.: 28 HC.: 64 L.: 35	6	1.008 Kcal. P.: 48 HC.: 96 L.: 46	7	839 Kcal. P.: 34 HC.: 98 L.: 30	8	883 Kcal. P.: 57 HC.: 81 L.: 35	9	851 Kcal. P.: 25 HC.: 82 L.: 45	10
LEKAK PATATEKIN LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA <i>VAINAS CON PATATAS MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA YOGUR SABORES PAN</i>		ESPAGETIAK ATUNAREKIN HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIKOEKIN FRUTA OGIA <i>ESPAGUETIS CON ATUN HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES FRUTA PAN</i>		DILISTAK ARROZAREKIN AMUARRAIN FRESKOA ARRAUTZATATUA MAHONESAREKIN FRUTA OGIA <i>LENTEJAS CON ARROZ TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON MAHONESA FRUTA PAN</i>		EURI ZOPA OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN FRUTA OGIA <i>SOPA DE LLUVIA POLLO ASADO CON CHIPS FRUTA PAN</i>		KALABAZIN KREMA LEGATZ ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN BAINILLA BUDINA OGIA <i>CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES FLAN DE VAINILLA PAN</i>	
739 Kcal. P.: 35 HC.: 70 L.: 34	13	941 Kcal. P.: 44 HC.: 80 L.: 43	14	702 Kcal. P.: 44 HC.: 71 L.: 25	15	832 Kcal. P.: 36 HC.: 116 L.: 23	16	804 Kcal. P.: 30 HC.: 93 L.: 32	17
AZENARIO KREMA MAKAILUA TOMATEAREKIN JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA <i>CREMA DE ZANAHORIA BACALAO CON TOMATE YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN</i>		BABARRUN PINTAK TXORIZOAREKIN LETXUGAREKIN FRUTA OGIA <i>ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO SALCHICHAS FRANKFURT HORNO CON LECHUGA FRUTA PAN</i>		BARAZKI PUREA ZEKOR XERRA BARAZKIEKIN ZAPORE JOGURTA OGIA <i>PURE DE VERDURAS ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS YOGUR SABORES PAN</i>		ARROZA TOMATEAREKIN OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN FRUTA OGIA <i>ARROZ CON TOMATE PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA PAN</i>		PATATAK SALTSA BERDEAN LEGATZ ARRAUTZATATUA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA <i>PATATAS EN SALSA VERDE MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA FRUTA PAN</i>	
716 Kcal. P.: 38 HC.: 70 L.: 29	20	828 Kcal. P.: 36 HC.: 113 L.: 24	21	944 Kcal. P.: 47 HC.: 87 L.: 41	22	733 Kcal. P.: 36 HC.: 106 L.: 16	23	916 Kcal. P.: 39 HC.: 98 L.: 35	24
BARAZKI MENESTRA SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA PIPERREKIN FRUTA OGIA <i>MENESTRA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO CON PIMIENTOS FRUTA PAN</i>		TALLARINAK TOMATEAREKIN LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN ZAPORE JOGURTA OGIA <i>TALLARINES CON TOMATE MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE YOGUR SABORES PAN</i>		TXITXIRIOAK TXORIZOAREKIN ZEKOR XERRA ARRAUTZATATUA 4 URTARO ENTSALADAREKIN FRUTA OGIA <i>GARBANZOS CON CHORIZO FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA PAN</i>		PATATAK ERRIOXAR ERAN INDOILAR ERREGOSIA JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA <i>PATATAS A LA RIOJANA PAVO ESTOFADO YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN</i>		DILISTAK BARAZKIEKIN PATATA ARRAUTZOPILA AZENARIO ETA ARTOAREKIN FRUTA OGIA <i>LENTEJAS CON VERDURA TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA Y MAIZ FRUTA PAN</i>	
950 Kcal. P.: 16 HC.: 94 L.: 53	27	860 Kcal. P.: 50 HC.: 89 L.: 28	28	774 Kcal. P.: 46 HC.: 117 L.: 12	29	996 Kcal. P.: 37 HC.: 99 L.: 48	30		
AZALORE KREMA ATUN ENPANADILLAK LETXUGAREKIN FRUTA OGIA <i>CREMA DE COLIFLOR EMPANADILLAS DE ATUN CON LECHUGA FRUTA PAN</i>		BABARRUN PINTAK ODOLOSTEAREKIN MAKAILU ARRAUTZATATUA MAHONESAREKIN FRUTA OGIA <i>ALUBIAS PINTAS CON MORCILLA BACALAO REBOZADO CON MAHONESA FRUTA PAN</i>		ARROZA MARINER ERARA ZEKOR ERREGOSIA PERRETIXIKOEKIN FRUTA OGIA <i>ARROZ MARINERA ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES FRUTA PAN</i>		FIDEO ZOPA ARAUTZAREKIN ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA NATILLAK OGIA <i>SOPA DE FIDEOS Y HUEVO ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA NATILLAS PAN</i>			



NOTAS: Elikagaien balorazioaren bitartez eskainitako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako menuak energia beharrian osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabehereko Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharrian handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduera fisikoaren maila eta beste faktore batzuen arabera.
Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12-14 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La cantidad diaria orientativa de energía para un grupo de edad de 12-14 años se estima en torno a 2500 kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo puede ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.



Osa ezazu zure eguneroko dieta, elikadura egokiarekin Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

1

Itinakoez osatutako gosari on batekin:
Con un buen desayuno formado por:

Fruta freskoa edo ortuariak



Fruta freska u hortalizas



Esnea edo eratorriak Pan, cereales o derivados

Ogia, zerealak edo eratorriak Leche o derivados



2

Dieta mediterraneoaren kontsumo-eredua errespetatuz

Respetando el patrón de consumo de la Dieta Mediterránea

ASTERO SEMANALMENTE

- Patatak $\leq 3e$
- Patatas $\leq 3r$
- Haragi gorria $< 2e$
- Carne roja $< 2r$
- Haragi prozesatuak $\leq 1e$
- Carnes procesadas $\leq 1r$
- Haragi zuria $2e$
- Carne blanca $2r$
- Arraina/Mariskoa $\geq 2e$
- Pescado/Marisco $\geq 2r$
- Arrautzak $2-4e$
- Huevos $2-4r$
- Gozokiak $\leq 2e$
- Dulces $\leq 2r$

EGUNERO CADA DÍA

- Esmekiak $2-4e$
- Lácteos $2-4r$
- Fruitu lehorrak/Haziak/Olibak $1-2e$
- Frutos secos/Semillas/Aceitunas $1-2r$
- Lekaleak eta leguminosak $\geq 2e$
- Legumbres y leguminosas $\geq 2r$
- Belarrak/Espeziak/Berakatzak/Tipul
- Hierbas/Espicias/Ajoi/Cebolla

OTORDU NAGUSI BAKOITZEAN EN CADA COMIDA PRINCIPAL

- Fruitak $1-2 /$ Barazkiak $\geq 2e$
- Frutas $1-2 /$ Verduras $\geq 2r$
- Oliba-olioa
- Aceite de oliva
- Ogia/Pasta/Arroza/Kuskusa eta beste zereal batzuk $1-2e$
- Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales $1-2r$

e = errazio Iturria: IFMed
r. ración Fuente: IFMed

3

bazkarian kontsumitutako elikagaiak, afari-menu egoki batekin osatuz
Completando los alimentos consumidos en la comida con un adecuado menú de cena



URA AGUA

PROTEINA:

Haragiak, arrainak, arrautzak edo lekaleak

PROTEINA:

Carnes, pescados, huevos o legumbres

OLIBA-ALIOA ACEITE DE OLIVA



Honako hau bazkaldu badugu... Si hemos comido...

- Zerealak, fekulak edo fekulak
- Cereales, féculas o legumbres
- Barazkiak Verduras
- Haraga Carne
- Arraina Pescado
- Arrautza Huevo
- Fruta Fruta
- Esnekiak Lácteo
- Lácteo Fruta

Hauxe ahaldu dezakegu... Podemos cenar...

- Ortuari gordinak edo barazki egosiak Hortalizas crudas o verduras cocidas
- Zerealak edo fekulak Cereales o féculas
- Arraina edo arrautza Pescado o huevo
- Koiperik gabeko haragia edo arrautza Carne magra o huevo
- Arraina edo koiperik gabeko haragia Pescado o carne magra
- Esnekiak edo fruta Lácteo o fruta
- Fruta Fruta

FRUTA EDO ESNEKIA FRUTA O LÁCTEO

KARBONO-HIDRATOAK: Ogia, patata, arroza, pasta, artoa...

HIDRATOS DE CARBONO: Pan, patata, arroz, pasta, maíz...

BEGETAL gordinak eta prestatuak VEGETALES crudos y cocinados

Alergiarik edo intolerantziarik izan ez gero, salatu elikadura ona izatean, unarizten ez diren elikagaien ordez familia bereko beste elikagai batzuk erabili. En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia. Egun gabeko edo gutxi egundako jantziak den arnaua kontuz egiten da gure erretzeko. 14/20/2006 Errore Deklaratutak ez diren dietaren inguruko informazioa aurki dezake. Nuestro empresa permite la congelación de pescados que voy a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 14/20/2006. Salakidean, 1169/2011 erregulazioak ezartzen dituenari jarraituz, bertan prestatutako menuen dieten inguruko informazioa aurki dezake. Según lo establecido en el RE. 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en calóricos de los menús elaborados.