

ASTELEHENA | LUNES

ASTEARTEA | MARTES

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

OSTEGUNA | JUEVES

OSTIRALA | VIERNES

1

1

JAIEGUNA / FESTIVO

2

JAIEGUNA / FESTIVO

3

JAIEGUNA / FESTIVO

4

JAIEGUNA / FESTIVO



7

872 Kcal. P.: 29 HC.: 109 L.: 31

DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL
URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGAREKIN
CROQUETAS DE JAMON CON LECHUGA

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

8

697 Kcal. P.: 21 HC.: 63 L.: 38

KALABAZIN KREMA
CREMA DE CALABACIN
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSLADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

9

866 Kcal. P.: 28 HC.: 105 L.: 35

ESPAGETIAK TOMATEAREKIN
ESPAGUETIS CON TOMATE
AMUARRAIN FRESKO ARRAUTZAZTATUA LIMOJAREKIN
TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON

LIMON
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

10

703 Kcal. P.: 35 HC.: 87 L.: 22

TXITXIRIO LAPIKOKO ZOPA
SOPA DE COCIDO Y GARBANZOS
OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN
POLLO ASADO CON CHIPS

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

11

655 Kcal. P.: 37 HC.: 59 L.: 28

AZALOREA PATATEKIN
COLIFLOR CON PATATAS
HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIOEKIN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

14

782 Kcal. P.: 33 HC.: 66 L.: 41

ZIAZERBA KREMA
CREMA DE ESPINACAS
ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA

NATILLAK
NATILLAS
OGIA
PAN

15

814 Kcal. P.: 39 HC.: 83 L.: 31

BABARRUN ZURIAK BARAZKJAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
LEGATZ ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN
MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

16

870 Kcal. P.: 46 HC.: 116 L.: 22

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17

774 Kcal. P.: 35 HC.: 80 L.: 31

TXITXIRIOAK BARAZKJAREKIN
GARBANZOS CON VERDURA
FRANKFURT SALTIXITXAK LABEAN LETXUGAREKIN
SALCHICHAS FRANKFURT AL HORNO CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

18

735 Kcal. P.: 34 HC.: 55 L.: 41

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
ATUN ZATIAK PIPERRADAN
TACOS DE ATUN EN PIPERRADA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

21

854 Kcal. P.: 19 HC.: 84 L.: 46

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS
SAN JACOB OA LETXUGA, AZENARIO ETA ARTOAREKIN
SAN JACOBO Y LECHUGA CON ZANAHERIA Y MAIZ

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

22

799 Kcal. P.: 37 HC.: 97 L.: 24

DILISTAK BARAZKJAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA
PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

23

759 Kcal. P.: 30 HC.: 61 L.: 42

AZALORE KREMA
CREMA DE COLIFLOR
ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA PIPERREKIN
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

24

761 Kcal. P.: 39 HC.: 99 L.: 21

MAKARROIAK TOMATEAREKIN
MACARRONES CON TOMATE
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA
KALABAZINAREKIN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

25

695 Kcal. P.: 35 HC.: 72 L.: 24

BABARRUN PINTAK BARAZKJAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

28

621 Kcal. P.: 38 HC.: 60 L.: 25

FIDEO ZOPA
SOPA DE FIDEOS
HANBURGESA MISTOA TOMATEAREKIN
HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

29

801 Kcal. P.: 45 HC.: 84 L.: 27

DILISTAK BARAZKJAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA
MAKAILU ARRAUTZAZTATUA MAHONESAREKIN
BACALAO REBOZADO CON MAHONESA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

30

865 Kcal. P.: 51 HC.: 107 L.: 23

ESPAGETIAK TOMATEAREKIN
ESPAGUETIS CON TOMATE
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

31

660 Kcal. P.: 22 HC.: 71 L.: 29

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSLADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN



NOTAS: El kalkulazioaren 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 beharizan osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueraren 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.



DENABAR DAIBOR

Osa ezazu zure eguneroko dieta, elkadura egokiarekin



Hasi eguna

GOSARI ON BATEKIN

Comienza con un buen DESAYUNO

Errespetatu

DIETA MEDITERRANEOAREN EREDUA

Respeto el patrón de la dieta MEDITERRANEA

(e=errazioa / Iurretia: IEMed
Segun datos de IEMed)

OTORDU NAGUSI BAKOITZEAN CADA COMIDA

Ura

Agua

Agua



Oliba-olioa

Aceite de oliva



Frutak 1-2 / Barazkiak $\geq 2e$
Frutas (1 o 2 raciones)
o verduras (2 raciones o más)

Ogia/Pasta/Arroza/Kuskusa eta beste zereal batzuk 1-2e
Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Amaritu eguna

AFARI-MENU EGOKI BATEKIN

Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

Begetal gordinak edota prestatuak

Vegetales

crudos o

cocinados



Ura

Agua



Oliba-olioa

Aceite de oliva

Früta edo esnekia

Frutas o lácteos

Karbono-Hidratoak

Hidratos de carbono



Proteina: haragiak, arrainak, arrautzak edo lekaleak
Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

TOBO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Ogia, zerealak edo eratorriak

Pan, cereales o derivados



Fruta freskoa edo ortuariak

Fruta fresca y hortalizas



Esnea edo eratorriak

Leche o derivados

ima

"Egunean behin familiarrekin batera bazkaltzek anorexia eta bulimia prebentzen laguntzen du"

"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"

EGUNERO DIARIO

ASTERO SEMANAL

• Patatak $\leq 3e$

• Patatas (hasta 3 raciones)

• Haragi gorria $< 2e$

• Carne roja (máximo 2 raciones)

• Haragi prozesatuak $\leq 1e$

• Carnes procesadas (máximo 1 ración)

• Haragi zuria $2e$

• Carne blanca (2 raciones)

• Arraina/Mariskoa $\geq 2e$

• Pescado/marisco (más de 2 raciones)

• Arrautzak $2-4e$

• Huevos (de 2 a 4 raciones)

• Gozokiak $\leq 2e$

• Dulces (hasta 2 raciones)

• Esnekia $2-4e$

• Lácteos (de 2 a 4 raciones)

• Fruitu lehorrak/Haziak/Olibak 1-2e

• Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)

• Lekaleak eta leguminosoak $\geq 2e$

• Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

• Belarrak/Espeziak/Berakatzak/Tipula

• Hierbas, especias, ajo y cebolla

HONAKO HAU BAZKALDU BADUGU... HAUXE AFALDUDEZAKEGU... SI HEIMOS COMIDO...

Zerealak, fekulak edo lekaleak

Cereales, féculas o legumbres

Barazkiak

Verduras

Haragia

Carne

Arraina

Pescado

Arrautza

Huevo

Fruta

Fruta

Esnekia

Lácteo

Ortuari gordinak edo barazki egosiak

Hortalizas crudas o verduras cocidas

Zerealak edo fekulak

Cereales o féculas

Arraina edo arrautza

Pescado o huevo

Kolpenik gabeko haragia edo arrautza

Carne magra o huevo

Arraina edo kolpenik gabeko haragia

Pescado o carne magra

Esnekia edo fruta

Lácteo o fruta

Fruta

Fruta



Alergiarik edo intolerantziarik izanaz gero, salatu elikadura ona izaten, onartzen ez diren elikagaien ordez familia berriko beste elikagai batzuk erabiltz. En caso de alergias o intolerancias procurar manejar una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia. Egün gabe edo gutxi egonda, jaso den arraina izoztu egiten da gure enpresak. 1420/2006 Errege Dekretuak ezartzen duenaren bat etortze. Nuestra empresa comienza a congelación el pescado que va a ser cremado crudo o poco hecho, según establece RD. 1420/2006.

Sukaldaren, 11/69/2011 erregulazioak ezartzen duenari jarraituz, bertan prestatutako menuen alergeniko edukiaren inguruko informazioa aurki daitezke. Según lo establecido en el RE. 11/69/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menus elaborados.