



**ASTELEHENA | LUNES**

**ASTEARTEA | MARTES**

**ASTEAZKENA | MIÉRCOLES**

**OSTEGUNA | JUEVES**

**OSTIRALA | VIERNES**

<p><b>1</b></p> <p><b>JAIEGUNA/FESTIVO</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>JAIEGUNA/FESTIVO</b></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>JAIEGUNA/FESTIVO</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>JAIEGUNA/FESTIVO</b></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>JAIEGUNA/FESTIVO</b></p>
<p><b>8</b> 943 Kcal. P.: 15 HC.: 93 L.: 53</p> <p><b>KALABAZIN KREMA</b> CREMA DE CALABACIN</p> <p><b>ATUN ENPANADILLAK LETXUGAREKIN</b> EMPANADILLAS DE ATUN CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>9</b> 736 Kcal. P.: 46 HC.: 94 L.: 16</p> <p><b>DILISTAK TXORIZOAREKIN</b> LENTEJAS CON CHORIZO</p> <p><b>LEGATZA LABEAN EGINDA BIZKAIZKO SALTSA</b> MERLUZA HORNO EN SALSA BIZKAINA</p> <p><b>ZAPORE JOGURTA</b> YOGUR SABORES</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>10</b> 1.001 Kcal. P.: 42 HC.: 102 L.: 45</p> <p><b>ESPEGETIAK YORKEKIN</b> ESPAGUETIS CON YORK</p> <p><b>ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA 4 URTARO</b> ENTSALADAREKIN</p> <p>FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>11</b> 868 Kcal. P.: 33 HC.: 80 L.: 44</p> <p><b>EURI ZOPA ETA ARRAUTZA</b> SOPA DE LLUVIA Y HUEVO</p> <p><b>ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA</b> ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>12</b> 778 Kcal. P.: 27 HC.: 79 L.: 37</p> <p><b>BARAZKI MENESTRA</b> MENESTRA DE VERDURAS</p> <p><b>PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN</b> TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA</p> <p><b>JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA</b> YOGUR NATURAL AZUCARADO</p> <p>OGIA PAN</p>
<p><b>15</b> 773 Kcal. P.: 37 HC.: 71 L.: 37</p> <p><b>BARAZKI PUREA</b> PURE DE VERDURAS</p> <p><b>MAKAILUA TOMATEAREKIN</b> BACALAO CON TOMATE</p> <p><b>ZAPORE JOGURTA</b> YOGUR SABORES</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>16</b> 955 Kcal. P.: 50 HC.: 92 L.: 38</p> <p><b>TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN</b> GARBANZOS CON VERDURA</p> <p><b>HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIOEKIN</b> HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>17</b> 989 Kcal. P.: 26 HC.: 113 L.: 46</p> <p><b>ARROZA TOMATEAREKIN</b> ARROZ CON TOMATE</p> <p><b>AMUARRAIN FRESKO ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN</b> TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>18</b> 678 Kcal. P.: 49 HC.: 84 L.: 11</p> <p><b>BABARRUN ZURIK BARAZKIAREKIN</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA</p> <p><b>OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA AZENARIOEKIN</b> PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ZANAHOrias</p> <p><b>JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA</b> YOGUR NATURAL AZUCARADO</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>19</b> 812 Kcal. P.: 16 HC.: 96 L.: 37</p> <p><b>LEKAK PATATEKIN</b> VAINAS CON PATATAS</p> <p><b>URDAIAZPIKO KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN</b> CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA 4 ESTACIONES</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>
<p><b>22</b> 715 Kcal. P.: 52 HC.: 83 L.: 14</p> <p><b>DILISTAK BARAZKIAREKIN</b> LENTEJAS CON VERDURA</p> <p><b>SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA</b> KALABAZINAREKIN</p> <p>LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>23</b> 759 Kcal. P.: 30 HC.: 110 L.: 20</p> <p><b>MAKARROIAK TOMATEAREKIN</b> MACARRONES CON TOMATE</p> <p><b>LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN</b> MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>24</b> 839 Kcal. P.: 39 HC.: 79 L.: 39</p> <p><b>FIDEO ZOPA</b> SOPA DE FIDEOS</p> <p><b>ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA 4 URTARO</b> ENTSALADAREKIN</p> <p>FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES</p> <p>NATILLAK NATILLAS</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>25</b> 872 Kcal. P.: 28 HC.: 80 L.: 47</p> <p><b>AZENARIO KREMA</b> CREMA DE ZANAHOria</p> <p><b>PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN</b> TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA</p> <p><b>ZAPORE JOGURTA</b> YOGUR SABORES</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>26</b> 788 Kcal. P.: 48 HC.: 92 L.: 20</p> <p><b>BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURA</p> <p><b>MAKAILUA PIPERREKIN</b> BACALAO CON PIMIENTOS</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>
<p><b>29</b> 796 Kcal. P.: 27 HC.: 62 L.: 48</p> <p><b>KUIA KREMA</b> CREMA DE CALABAZA</p> <p><b>FRANKFURT SALTIXTAK LABEAN LETXUGAREKIN</b> SALCHICHAS FRANKFURT AL HORNO CON LECHUGA</p> <p><b>ZAPORE JOGURTA</b> YOGUR SABORES</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>30</b> 802 Kcal. P.: 37 HC.: 82 L.: 32</p> <p><b>DILISTAK BARAZKIAREKIN</b> LENTEJAS CON VERDURA</p> <p><b>LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN</b> MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>31</b> 763 Kcal. P.: 41 HC.: 112 L.: 15</p> <p><b>ARROZA BARAZKIEKIN</b> ARROZ CON VERDURAS</p> <p><b>ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERARA</b> ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p></p>	<p></p>



**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 beharizan osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizan 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 apartar 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.





**ASTELEHENA | LUNES**

**ASTEARTEA | MARTES**

**ASTEAZKENA | MIÉRCOLES**

**OSTEGUNA | JUEVES**

**OSTIRALA | VIERNES**

□

□

□

1

978 Kcal. P.: 59 HC.: 100 L.: 36

PORRUSALDA  
PORRUSALDA  
OILASKO ERREKIA PATATA FRUITUEKIN  
POLLO ASADO CON CHIPS  
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGIA  
PAN

2

957 Kcal. P.: 50 HC.: 95 L.: 37

TXITXIRIOAK TXORIZOAREKIN  
GARBANZOS CON CHORIZO  
MAKAILU ARRAUTZATATUA LETXUGAREKIN  
BACALAO REBOZADO CON LECHUGA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

5

977 Kcal. P.: 31 HC.: 118 L.: 37

DILISTAK BARAZKIAREKIN  
LENTEJAS CON VERDURA  
URDAIAZPIKO KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN  
CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA 4  
ESTACIONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

6

1.004 Kcal. P.: 34 HC.: 107 L.: 46

ESPAGETIAK BOLONIA ERAN  
ESPAGUETIS BOLOGNEZA  
LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN  
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

7

853 Kcal. P.: 39 HC.: 59 L.: 50

ZIAZERBA KREMA  
CREMA DE ESPINACAS  
HAMBURGESA % 100 ZEKORRA TOMATEAREKIN  
HAMBURGESA 100% TERNERA CON TOMATE  
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGIA  
PAN

8

675 Kcal. P.: 36 HC.: 67 L.: 27

FIDEO ZOPA  
SOPA DE FIDEOS  
OILASKO BULARKIA ARRAUTZATATUA  
KALABAZINAREKIN  
PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON CALABACIN  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

9

747 Kcal. P.: 41 HC.: 93 L.: 21

ILARRAK PATATEKIN  
GUISANTES CON PATATAS  
MAKAILUA PIPERREKIN  
BACALAO CON PIMIENTOS  
BAINILLA BUDINA  
FLAN DE VAINILLA  
OGIA  
PAN

12

816 Kcal. P.: 39 HC.: 77 L.: 38

FIDEO ZOPA  
SOPA DE FIDEOS  
ZEKOR XERRA ARRAUTZATATUA LETXUGAREKIN  
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON LECHUGA  
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGIA  
PAN

13

1.049 Kcal. P.: 41 HC.: 108 L.: 55

TALLARINAK TOMATEAREKIN  
TALLARINES CON TOMATE  
IZOKIN FRESKOA ARRAUTZATATUA LETXUGAREKIN  
SALMON FRESCO REBOZADO CON LECHUGA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

14

750 Kcal. P.: 56 HC.: 83 L.: 16

BABARRUN PINTAK TXORIZOAREKIN  
ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO  
SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA PERRETIXIKO  
SALTASAN  
LOMO ADOBADO AL HORNO EN SALSA CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

15

692 Kcal. P.: 26 HC.: 64 L.: 36

KALABAZIN KREMA  
CREMA DE CALABACIN  
FRANKFURT SALTIXITXAK LABEAN KETCHUPAREKIN  
SALCHICHAS FRANKFURT HORNO CON KETCHUP  
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGIA  
PAN

16

858 Kcal. P.: 37 HC.: 107 L.: 27

TXITXIRIOAK AZAREKIN  
GARBANZOS CON BERZA  
PATATA ARRAUTZOPILA MAHONESAREKIN  
TORTILLA DE PATATA CON MAHONESA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

19

1.021 Kcal. P.: 35 HC.: 69 L.: 66

BARAZKI PUREA  
PURE DE VERDURAS  
SOLOMO NATURALA ARRAUTZATATUA LETXUGAREKIN  
LOMO NATURAL REBOZADO CON LECHUGA  
NATILLAK  
NATILLAS  
OGIA  
PAN

20

999 Kcal. P.: 31 HC.: 107 L.: 43

BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
ATUN ENPANADILLAK LETXUGAREKIN  
EMPANADILLAS DE ATUN CON LECHUGA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

21

695 Kcal. P.: 43 HC.: 93 L.: 14

PATATAK ERRIOXAR ERAN  
PATATAS A LA RIOJANA  
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN  
ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

22

767 Kcal. P.: 25 HC.: 118 L.: 19

ARROZA TOMATEAREKIN  
ARROZ CON TOMATE  
LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN  
MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

23

938 Kcal. P.: 60 HC.: 82 L.: 39

BARAZKI MENESTRA  
MENESTRA DE VERDURAS  
OILASKO ERREKIA PATATA FRUITUEKIN  
POLLO ASADO CON CHIPS  
ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES  
OGIA  
PAN

26

866 Kcal. P.: 43 HC.: 83 L.: 37

DILISTAK TXORIZOAREKIN  
LENTEJAS CON CHORIZO  
LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN  
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA  
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGIA  
PAN

27

932 Kcal. P.: 34 HC.: 85 L.: 49

MARMITAKO  
MARMITAKO  
ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN  
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

28

804 Kcal. P.: 22 HC.: 76 L.: 43

AZENARIO KREMA  
CREMA DE ZANAHORIA  
PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

□

□

**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 beharizan 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 beharizanak 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 apartar 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.





**ASTELEHENA | LUNES**

**ASTEARTEA | MARTES**

**ASTEAZKENA | MIÉRCOLES**

**OSTEGUNA | JUEVES**

**OSTIRALA | VIERNES**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

704 Kcal. P.: 28 HC.: 64 L.: 35

LEKAK PATATEKIN  
VAINAS CON PATATAS  
LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN  
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA  
ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES  
OGIA  
PAN

775 Kcal. P.: 37 HC.: 73 L.: 36

AZENARIO KREMA  
CREMA DE ZANAHORIA  
MAKAILUA TOMATEAREKIN  
BACALAO CON TOMATE  
ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES  
OGIA  
PAN

898 Kcal. P.: 17 HC.: 99 L.: 44

BARAZKI MENESTRA  
MENESTRA DE VERDURAS  
ATUN ENPANADILLAK 4 URTARO ENTALADAREKIN  
EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

724 Kcal. P.: 41 HC.: 81 L.: 25

EURI ZOPA ETA ARRAUTZA  
SOPA DE LLUVIA Y HUEVO  
MAKAILUA PIPERREKIN  
BACALAO CON PIMIENTOS  
ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES  
OGIA  
PAN

1.008 Kcal. P.: 48 HC.: 96 L.: 46

ESPAGETIAK ATUNAREKIN  
ESPAGUETIS CON ATUN  
HAMBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIKOEKIN  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

856 Kcal. P.: 40 HC.: 80 L.: 36

BABARRUN PINTAK TXORIZOAREKIN  
ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO  
FRANKFURT SALTIXITXAK LABEAN LETXUGAREKIN  
SALCHICHAS FRANKFURT AL HORNO CON LECHUGA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

841 Kcal. P.: 35 HC.: 118 L.: 24

TALLARINAK TOMATEAREKIN  
TALLARINES CON TOMATE  
LEGATZA LABEAN EGINDA BIZKAIZKO SALTSA  
MERLUZA HORNO EN SALSA BIZKAINA  
NATILLAK  
NATILLAS  
OGIA  
PAN

721 Kcal. P.: 44 HC.: 100 L.: 10

BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
INDIOILAR ERREGOSIA  
PAVO ESTOFADO  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

915 Kcal. P.: 60 HC.: 82 L.: 37

EURI ZOPA  
SOPA DE LLUVIA  
OILASKO ERREA PATATA FRUITUEKIN  
POLLO ASADO CON CHIPS  
JOGURT NATURALA AZUKREZATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGIA  
PAN

984 Kcal. P.: 46 HC.: 132 L.: 28

ARROZA TOMATEAREKIN  
ARROZ CON TOMATE  
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN  
ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS  
TXOKOLATEZKO NATILLAK  
NATILLAS DE CHOCOLATE  
OGIA  
PAN

905 Kcal. P.: 48 HC.: 98 L.: 31

TXITXIRIOAK TXORIZOAREKIN  
GARBANZOS CON CHORIZO  
ZEKOR XERRA ARRAUTZATATUA PIPERREKIN  
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

798 Kcal. P.: 23 HC.: 73 L.: 43

AZALORE KREMA  
CREMA DE COLIFLOR  
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTALADAREKIN  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

891 Kcal. P.: 37 HC.: 122 L.: 26

ARROZA MARINEL ERARA  
ARROZ MARINERA  
ZEKOR XERRA ARRAUTZATATUA PIPERREKIN  
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

839 Kcal. P.: 34 HC.: 98 L.: 30

DILISTAK ARROZAREKIN  
LENTEJAS CON ARROZ  
AMUARRAIN FRESKOA ARRAUTZATATUA  
MAHONESAREKIN  
TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON MAHONESA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

918 Kcal. P.: 29 HC.: 74 L.: 54

BARAZKI PUREA  
PURE DE VERDURAS  
ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA  
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

734 Kcal. P.: 49 HC.: 91 L.: 17

PATATAK SALTSA BERDEAN  
PATATAS EN SALSA VERDE  
SOLOMOA MARINATUA LABEAN EGINDA PERRETIXIKO  
SALTSAN  
LOMO ADOBADO AL HORNO EN SALSA CON CHAMPIÑONES  
ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES  
OGIA  
PAN

29 JAIEGUNA/FESTIVO

1.023 Kcal. P.: 33 HC.: 122 L.: 41

TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN  
GARBANZOS CON VERDURA  
URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGAREKIN  
CROQUETAS DE JAMON CON LECHUGA  
JOGURT NATURALA AZUKREZATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGIA  
PAN

718 Kcal. P.: 24 HC.: 76 L.: 33

KALABAZIN KREMA  
CREMA DE CALABACIN  
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTALADAREKIN  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

834 Kcal. P.: 29 HC.: 94 L.: 35

PATATAK ERRIOXAR ERAN  
PATATAS A LA RIOJANA  
LEGATZ ARRAUTZATATUA LETXUGAREKIN  
MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

905 Kcal. P.: 38 HC.: 98 L.: 35

DILISTAK BARAZKIAREKIN  
LENTEJAS CON VERDURA  
PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

30 JAIEGUNA/FESTIVO



**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 beharizan 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 beharizan 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 apartar 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.

