

ASTELEHENA | LUNES

1 864 Kcal. P.: 31 HC.: 97 L.: 35

DILISTAK BARAZKIAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA

URDAIAZPIKO KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA 4 ESTACIONES

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

8 681 Kcal. P.: 26 HC.: 60 L.: 36

AZENARIO KREMA
CREMA DE ZANAHORIAS

FRANKFURT SALTIXITXAK LABEAN KETCHUPAREKIN
SALCHICHAS FRANKFURT AL HORNO CON KETCHUP

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

15 841 Kcal. P.: 32 HC.: 63 L.: 49

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS

ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

22 770 Kcal. P.: 41 HC.: 91 L.: 23

DILISTAK BARAZKIAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA

ARRAUTZ EGOSIAK ARROZA INTEGRALA ETA TOMATEAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ARROZ INTEGRAL Y TOMATE

NATILLAK
NATILLAS

OGIA
PAN

29 798 Kcal. P.: 51 HC.: 69 L.: 34

FIDEO ZOPA
SOPA DE FIDEOS

OILASKO BULARKIA ARRAUTZAZTATUA PERRETIXIKOEKIN
PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON CHAMPIÑONES

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN



ASTEARTEA | MARTES

2 764 Kcal. P.: 29 HC.: 72 L.: 38

FIDEO ZOPA
SOPA DE FIDEOS

PATATA ARRAUTZOPILA MAYONESAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON MAYONESA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

9 792 Kcal. P.: 49 HC.: 71 L.: 29

BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIKOEKIN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

16 881 Kcal. P.: 27 HC.: 93 L.: 40

DILISTAK BARAZKIAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA

SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

23 697 Kcal. P.: 27 HC.: 94 L.: 21

MAKARROIAK TOMATEAREKIN
MACARRONES CON TOMATE

LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

30 737 Kcal. P.: 23 HC.: 66 L.: 40

AZALORE KREMA
CREMA DE COFILOR

PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN
TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

3 862 Kcal. P.: 51 HC.: 101 L.: 26

ESPAGETIAK TOMATEAREKIN
ESPAGUETIS CON TOMATE

ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

10 750 Kcal. P.: 25 HC.: 94 L.: 28

MAKARROIAK TOMATEAREKIN
MACARRONES CON TOMATE

AMUARRAIN FRESCO ARRAUTZAZTATUA LIMOAREKIN
TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON LIMON

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

17 772 Kcal. P.: 45 HC.: 72 L.: 28

BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

ATUN XERRA TOMATEAREKIN
SOLOMILLO DE ATUN CON TOMATE

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

24 713 Kcal. P.: 29 HC.: 60 L.: 37

PORRU KREMA
CREMA DE PUERROS

ZEKOR XERRA OGIZTATUA 4 URTAROKO ENTSALADAREKIN
FILETE DE TERNERA EMPANADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

31 683 Kcal. P.: 37 HC.: 88 L.: 15

BABARRUN ZURIAK ARROZA INTEGRALAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL

LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN
MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

OSTEGUNA | JUEVES

4 696 Kcal. P.: 34 HC.: 79 L.: 23

TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
GARBANZOS CON VERDURA

LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

11 950 Kcal. P.: 39 HC.: 98 L.: 40

DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL

PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGA ETA TOMATEAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMATE

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

18 747 Kcal. P.: 40 HC.: 68 L.: 34

EURI ZOPA
SOPA DE LLUVIA

OILASKO BULARKI ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN
PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

25 712 Kcal. P.: 43 HC.: 76 L.: 22

TXITXIRIOAK TXORIZOAREKIN
GARBANZOS CON CHORIZO

OILASKO ERREA BARAZKIEKIN
POLLO ASADO CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

OSTIRALA | VIERNES

5 712 Kcal. P.: 36 HC.: 68 L.: 31

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS

OILASKO BULARKIA ARRAUTZAZTATUA PIPERREKIN
PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

FESTIVO/JAIEGUN

19 867 Kcal. P.: 46 HC.: 110 L.: 25

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE

ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

26 732 Kcal. P.: 38 HC.: 56 L.: 37

ZIAZERBA KREMA
CREMA DE ESPINACAS

ATUNA PIPERRADAN
TACOS DE ATUN EN PIPERRADA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN



NOTAS: Elkagaien 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 Egunko Gutxi Gorabeherako 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 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.

DENABAT 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



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

ma

"Egunean behin familiarekin 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

- Esnekia 2-4e
Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutu 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

- 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)

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 izanez gero, salatu elikadura ona izaten, onartzen ez diren elikagaien ordez familia berriko beste elikagai batzuk erabili. En caso de alergias o intolerancias procurar siempre una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia. Egia gabe edo zehazki egonda, jarraio den arraina izoztu egiten da gure enpresak. 1420/2006 Errege Dekretuak ezartzen dituztenak bat etorri. Nuestra empresa siempre se congelará el pescado que va a ser comercializado, según establece RD 1420/2006.

Sukaldaren, 1169/2011 erregulazioak ezartzen dituzten jarrailuz, bertan prestatutako menuen alergeniko edukiaren inguruko informazioa aurki daitezke. Siempre establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.