



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

848 Kcal. P.:39 HC.:58 L.:49	4	794 Kcal. P.:58 HC.:92 L.:17	5	877 Kcal. P.:42 HC.:100 L.:32	6	729 Kcal. P.:54 HC.:86 L.:13	7	642 Kcal. P.:23 HC.:62 L.:31	8
KALABAZIN KREMA SOLOMOA MARINATUTA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA CREMA DE CALABACIN LOMO ADOBADO REBOZADO CON LECHUGA FRUTA PAN		DILISTAK BARAZKIAREKIN ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA LENTEJAS CON VERDURA ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN		ESPEGETIAKYORKEKIN MAKAILUA TOMATEAREKIN FRUTA OGIA ESPAGUETIS CON YORK BACALAO CON TOMATE FRUTA PAN		BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA AZENARIOEKIN ZAPORE JOGURTA OGIA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ZANAHOrias YOGUR SABORES PAN		BARAZKI MENESTRA LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA MENESTRA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA PAN	
798 Kcal. P.:23 HC.:73 L.:43	11	931 Kcal. P.:48 HC.:109 L.:30	12	992 Kcal. P.:26 HC.:124 L.:42	13	936 Kcal. P.:39 HC.:84 L.:48	14	982 Kcal. P.:21 HC.:121 L.:42	15
AZALORE KREMA PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN FRUTA OGIA CREMA DE COLIFLOR TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA PAN		TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA PIPERREKIN BAINILLA BUDINA OGIA GARBANZOS CON VERDURA FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS FLAN DE VAINILLA PAN		ARROZA TOMATEAREKIN AMUARRAIN FRESKOA ARRAUTZAZTATUA MAHONESAREKIN FRUTA OGIA ARROZ CON TOMATE TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON MAHONESA FRUTA PAN		EURI ZOPA ETA ARRAULTZA ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERERA ZAPORE JOGURTA OGIA SOPA DE LLUVIA Y HUEVO ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR SABORES PAN		PATATAK ERRIOXAR ERAN ATUN ENPANADILLAK AZENARIO ETA ARTOAREKIN FRUTA OGIA PATATAS A LA RIOJANA EMPANADILLAS DE ATUN CON ZANAHOria Y MAIZ FRUTA PAN	
792 Kcal. P.:36 HC.:71 L.:38	18	759 Kcal. P.:30 HC.:110 L.:20	19	847 Kcal. P.:44 HC.:76 L.:40	20	818 Kcal. P.:38 HC.:100 L.:23	21	943 Kcal. P.:21 HC.:99 L.:49	22
LEKAK PATATEKIN OILASKO BULARKIA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA VAINAS CON PATATAS PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON LECHUGA FRUTA PAN		TALLARINAK TOMATEAREKIN LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN FRUTA OGIA TALLARINES CON TOMATE MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE FRUTA PAN		FIDEO ZOPA HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIKOEKIN NATILLAK OGIA SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES NATILLAS PAN		BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN FRUTA OGIA ALUBIAS PINTAS CON VERDURA TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP FRUTA PAN		AZENARIO KREMA URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA CREMA DE ZANAHOria CROQUETAS DE JAMON CON LECHUGA YOGUR SABORES PAN	
810 Kcal. P.:48 HC.:95 L.:22	25	884 Kcal. P.:36 HC.:71 L.:49	26	739 Kcal. P.:25 HC.:101 L.:25	27	894 Kcal. P.:50 HC.:62 L.:48	28	883 Kcal. P.:41 HC.:86 L.:38	29
DILISTAK BARAZKIAREKIN MAKAILUA PIPERREKIN FRUTA OGIA LENTEJAS CON VERDURA BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA PAN		KUIA KREMA ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA 4 URTARO ENTSALADAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA CREMA DE CALABAZA FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES YOGUR SABORES PAN		ARROZA BARAZKIEKIN FRANKFURT SALTXTIXAK LABEAN KETCHUPAREKIN FRUTA OGIA ARROZ CON VERDURAS SALCHICHAS FRANKFURT HORNO CON KETCHUP FRUTA PAN		ERA ASKOTAKO ENTSALADA BEGETALA OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN FRUTA OGIA ENSALADA VEGETAL VARIADA POLLO ASADO CON CHIPS FRUTA PAN		TXITXIRIOAK TXORIZOAREKIN LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA GARBANZOS CON CHORIZO MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA YOGUR NATURAL AZUCARADO 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 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.



lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
812 Kcal. P.: 39 HC.: 76 L.: 38	2	733 Kcal. P.: 36 HC.: 67 L.: 34	3	774 Kcal. P.: 46 HC.: 117 L.: 12	4	883 Kcal. P.: 38 HC.: 94 L.: 33	5	700 Kcal. P.: 45 HC.: 88 L.: 17	6
FIDEO ZOPA OILASKO BULARKIA ARRAUTZAZTATUA 4 URTARO ENTSALADAREKIN FRUTA OGIA SOPA DE FIDEOS PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA PAN		AZALORE KREMA MAKAILUA TOMATEAREKIN JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA CREMA DE COLIFLOR BACALAO CON TOMATE YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN		ARROZA MARINEL ERARA ZEKOR ERREGOSIA PERRETIXIKOENKIN FRUTA OGIA ARROZ MARINERA ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES FRUTA PAN		BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA FRUTA PAN		PORRUSALDA SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA PORRUSALDA LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR SABORES PAN	
1.008 Kcal. P.: 33 HC.: 117 L.: 40	9	741 Kcal. P.: 33 HC.: 107 L.: 17	10	861 Kcal. P.: 36 HC.: 68 L.: 48	11	JAIEGUN/FESTIVO		741 Kcal. P.: 43 HC.: 86 L.: 23	13
DILISTAK TXORIZOAREKIN URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGAREKIN FRUTA OGIA LENTEJAS CON CHORIZO CROQUETAS DE JAMON CON LECHUGA FRUTA PAN		TALLARINAK YORKEKIN LEGATZA LABEAN EGINDA BIZKAIKO SALTSAN FRUTA OGIA TALLARINES CON YORK MERLUZA HORNO EN SALSA BIZKAINA FRUTA PAN		ZIAZERBA KREMA ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA 4 URTARO ENTSALADAREKIN JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA CREMA DE ESPINACAS FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN				ILARRAK PATATEKIN MAKAILUA PIPERREKIN NATILLAK OGIA GUISANTES CON PATATAS BACALAO CON PIMIENTOS NATILLAS PAN	
728 Kcal. P.: 28 HC.: 66 L.: 38	16	959 Kcal. P.: 53 HC.: 88 L.: 38	17	998 Kcal. P.: 35 HC.: 107 L.: 45	18	915 Kcal. P.: 48 HC.: 78 L.: 44	19	830 Kcal. P.: 36 HC.: 101 L.: 27	20
KALABAZIN KREMA FRANKFURT SALTIXTAK LABEAN KETCHUPAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA CREMA DE CALABACIN SALCHICHAS FRANKFURT HORNO CON KETCHUP YOGUR SABORES PAN		BABARRUN PINTAK TXORIZOAREKIN HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA FRUTA OGIA ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN		ESPAGETIAK BOLONIA ERAN AMUARRAIN FRESKOA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA ESPAGUETIS BOLOGNESA TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON LECHUGA FRUTA PAN		EURI ZOPA ETA ARRAULTZA SOLOMO NATURALA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA SOPA DE LLUVIA Y HUEVO LOMO NATURAL REBOZADO CON LECHUGA YOGUR SABORES PAN		TXITXIRIOAK AZAREKIN PATATA ARRAUTZOPILA FRUTA OGIA GARBANZOS CON BERZA TORTILLA DE PATATA FRUTA PAN	
864 Kcal. P.: 38 HC.: 66 L.: 48	23	1.002 Kcal. P.: 32 HC.: 116 L.: 38	24	733 Kcal. P.: 49 HC.: 96 L.: 15	25	994 Kcal. P.: 29 HC.: 116 L.: 45	26	833 Kcal. P.: 54 HC.: 70 L.: 35	27
BARAZKI PUREA SOLOMOA MARINATUTA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO REBOZADO CON LECHUGA FRUTA PAN		BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN ATUN ENPANADILLAK AZENARIO ETA ARTOAREKIN FRUTA OGIA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA EMPANADILLAS DE ATUN CON ZANAHORIA Y MAIZ FRUTA PAN		PATATAK SALTSA BERDEAN ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ZAPORE JOGURTA OGIA PATATAS EN SALSA VERDE ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS YOGUR SABORES PAN		ARROZA TOMATEAREKIN LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN		BARAZKI MENESTRIA OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN FRUTA OGIA MENESTRIA DE VERDURAS POLLO ASADO CON CHIPS FRUTA PAN	
888 Kcal. P.: 42 HC.: 90 L.: 36	30	932 Kcal. P.: 34 HC.: 85 L.: 49	31						
DILISTAK BARAZKIEKIN LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN TXOKOLATEZKO NATILLAK OGIA LENTEJAS CON VERDURA MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA NATILLAS DE CHOCOLATE PAN		MARMITAKO ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN FRUTA OGIA MARMITAKO ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE FRUTA 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 beharrezko osoaren %30-35 inguru izan behar du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharrezkoak 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.





lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
				FESTIVO/JAIEGUN					
						966 Kcal. P.: 38 HC.: 115 L.: 38	2	994 Kcal. P.: 30 HC.: 120 L.: 39	3
						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 ERREGOSIA 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 MARINEL 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 Gorabeherako 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.





lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
								920 Kcal. P.: 36 HC.: 101 L.: 37	1
				FESTIVO/JAIEGUN				TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA GARBANZOS CON VERDURA TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA FRUTA PAN	
938 Kcal. P.: 60 HC.: 82 L.: 39	4	970 Kcal. P.: 36 HC.: 128 L.: 33	5			939 Kcal. P.: 31 HC.: 109 L.: 37	7		8
BARAZKI MENESTRA OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN ZAPORE JOGURTA OGIA MENESTRA DE VERDURAS POLLO ASADO CON CHIPS YOGUR SABORES PAN		ARROZA TOMATEAREKIN MAKAILUA PIPERREKIN FRUTA OGIA ARROZ CON TOMATE BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA PAN		FESTIVO/JAIEGUN		DILISTAK BARAZKIAREKIN URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGAREKIN FRUTA OGIA LENTEJAS CON VERDURA CROQUETAS DE JAMON CON LECHUGA FRUTA PAN		FESTIVO/JAIEGUN	
925 Kcal. P.: 43 HC.: 69 L.: 51	11	802 Kcal. P.: 34 HC.: 112 L.: 22	12	787 Kcal. P.: 31 HC.: 58 L.: 46	13	931 Kcal. P.: 39 HC.: 95 L.: 40	14	764 Kcal. P.: 35 HC.: 87 L.: 29	15
AZALORE KREMA SOLOMOA MARINATUTA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA CREMA DE COLIFLOR LOMO ADOBADO REBOZADO CON LECHUGA YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN		MAKARROIAK YORKAREKIN LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN FRUTA OGIA MACARRONES CON YORK MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE FRUTA PAN		KUIA KREMA HANBURGESA % 100 ZEKORRA TOMATEAREKIN FRUTA OGIA CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA 100% TERNERA CON TOMATE FRUTA PAN		TXITXIRIOAK TXORIZOAREKIN AMUARRAIN FRESKO ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA GARBANZOS CON CHORIZO TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON LECHUGA FRUTA PAN		PATATAK ZEKORREKIN FRANKFURT SALTXTXAK LABEAN KETCHUPAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA PATATAS CON TERNERA SALCHICHAS FRANKFURT HORNO CON KETCHUP YOGUR SABORES PAN	
704 Kcal. P.: 50 HC.: 83 L.: 14	18	896 Kcal. P.: 17 HC.: 106 L.: 40	19	910 Kcal. P.: 53 HC.: 93 L.: 31	20	954 Kcal. P.: 30 HC.: 106 L.: 43	21	988 Kcal. P.: 29 HC.: 72 L.: 64	22
DILISTAK TXORIZOAREKIN OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN FRUTA OGIA LENTEJAS CON CHORIZO PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA PAN		LEKAK PATATEKIN ATUN ENPANADILLAK AZENARIO ETA ARTOAREKIN FRUTA OGIA YAINAS CON PATATAS EMPANADILLAS DE ATUN CON ZANAHORIA Y MAIZ FRUTA PAN		BABARRUN PINTAK ODOLOSTEAREKIN ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA PIPERREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA ALUBIAS PINTAS CON MORCILLA FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS YOGUR SABORES PAN		TALLARINAK TOMATEAREKIN LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA TALLARINES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA PAN		BARAZKI PUREA ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN POSTRE BEREZIA OGIA PURE DE VERDURAS ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE POSTRE ESPECIAL PAN	
	25		26		27		28		29
FESTIVO/JAIEGUN		FESTIVO/JAIEGUN		FESTIVO/JAIEGUN		FESTIVO/JAIEGUN		FESTIVO/JAIEGUN	



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

