



**ASTELEHENA | LUNES**    **ASTEARTEA | MARTES**    **ASTEAZKENA | MIÉRCOLES**    **OSTEGUNA | JUEVES**    **OSTIRALA | VIERNES**

				<b>1</b> 727 Kcal. P.: 33 HC.: 65 L.: 32 <b>BABARRUN PINTAK TXORIZOAREKIN</b> ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO <b>LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN</b> MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRUTA OGIA PAN
<b>4</b> 811 Kcal. P.: 11 HC.: 71 L.: 51 <b>KALABAZIN KREMA</b> CREMA DE CALABACIN <b>SAN JACOBEOA LETXUGAREKIN</b> SAN JACOBO CON LECHUGA FRUTA FRUTA OGIA PAN	<b>5</b> 742 Kcal. P.: 40 HC.: 76 L.: 29 <b>PATATAK SALTSA BERDEAN</b> PATATAS EN SALSA VERDE <b>OILASKO BULARKIA ARRAUTZATATUA PIPERREKIN</b> PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON PIMIENTOS <b>JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA</b> YOGUR NATURAL AZUCARADO OGIA PAN	<b>6</b> 892 Kcal. P.: 47 HC.: 77 L.: 40 <b>TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN</b> GARBANZOS CON VERDURA <b>HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETXIKOEKIN</b> HAMBURGUESAS 100% TERNERA EN SALSA CON CHAMPIÑONES FRUTA FRUTA OGIA PAN	<b>7</b> 623 Kcal. P.: 25 HC.: 83 L.: 20 <b>ESPAGETIAK TOMATEAREKIN</b> ESPAGUETIS CON TOMATE <b>LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN</b> MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE FRUTA FRUTA OGIA PAN	<b>8</b> 799 Kcal. P.: 25 HC.: 65 L.: 47 <b>KUIJA KREMA</b> CREMA DE CALABAZA <b>PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN</b> TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES <b>ZAPORE JOGURTA</b> YOGUR SABORES OGIA PAN
<b>11</b> 807 Kcal. P.: 26 HC.: 60 L.: 49 <b>LEKAK PATATEKIN</b> VAINAS CON PATATAS <b>ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN</b> ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE FRUTA FRUTA OGIA PAN	<b>12</b> 803 Kcal. P.: 52 HC.: 84 L.: 24 <b>BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA <b>MAKAILUA PIPERREKIN</b> BACALAO CON PIMIENTOS <b>TXOKOLATEZKO NATILLAK</b> NATILLAS DE CHOCOLATE OGIA PAN	<b>13</b> 862 Kcal. P.: 33 HC.: 76 L.: 45 <b>MARMITAKO</b> MARMITAKO <b>ZEKOR XERRA ARRAUTZATATUA LETXUGAREKIN</b> FILETE DE TERNERA REBOZADO CON LECHUGA FRUTA FRUTA OGIA PAN	<b>14</b> 839 Kcal. P.: 26 HC.: 79 L.: 44 <b>MAKARROIAK TXORIZOAREKIN</b> MACARRONES CON CHORIZO <b>LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN</b> MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRUTA OGIA PAN	<b>15</b> 775 Kcal. P.: 15 HC.: 75 L.: 45 <b>BARAZKI PUREA</b> PURE DE VERDURAS <b>URDAIAZPIKO KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN</b> CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA 4 ESTACIONES <b>JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA</b> YOGUR NATURAL AZUCARADO OGIA PAN
<b>18</b> 654 Kcal. P.: 35 HC.: 68 L.: 24 <b>DILISTAK BARAZKIAREKIN</b> LENTEJAS CON VERDURA <b>OILASKO ERREA LETXUGAREKIN</b> POLLO ASADO CON LECHUGA FRUTA FRUTA OGIA PAN	<b>19</b> 649 Kcal. P.: 26 HC.: 51 L.: 37 <b>AZALORE KREMA</b> CREMA DE COULFLOR <b>FRANKFURT SALTIXAK LABEAN KETCHUPAREKIN</b> SALCHICHAS FRANKFURT AL HORNO CON KETCHUP <b>ZAPORE JOGURTA</b> YOGUR SABORES OGIA PAN	<b>20</b> 1.062 Kcal. P.: 31 HC.: 115 L.: 51 <b>ARROZA TOMATEAREKIN</b> ARROZ CON TOMATE <b>IZOKIN FRESKO ARRAUTZATATUA LETXUGAREKIN</b> SALMON FRESCO ROMANA CON LECHUGA FRUTA FRUTA OGIA PAN	<b>21</b> 698 Kcal. P.: 53 HC.: 80 L.: 15 <b>TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN</b> GARBANZOS CON VERDURA <b>ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA</b> ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRUTA OGIA PAN	<b>22</b> 868 Kcal. P.: 39 HC.: 88 L.: 38 <b>ESPAGETIAK YORKEKIN</b> ESPAGUETIS CON YORK <b>SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA</b> KALABAZINAREKIN LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN <b>POSTRE BEREZIA</b> POSTRE ESPECIAL 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 beharrian osoreen %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 beharrianak 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.





# 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



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)

• 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

• 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  
Lácteos

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  
Lácteos o fruta

Fruta  
Fruta



Alergiarik edo intolerantziarik izanez 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. Egia gabe edo zehazki egonda, jarraio den arraina izoztu egiten da gure enpresak. 1420/2006 Errege Dekretuak ezarritzen dituztenak bat etorri. Nuestra empresa cumple la congelación al pescado que va a ser cremado crudo o poco hecho, según establece RD. 1420/2006.

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

