

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

857 Kcal. P.:34 HC.:76 L.:45

2

919 Kcal. P.:45 HC.:90 L.:38

3

902 Kcal. P.:32 HC.:93 L.:42

4

703 Kcal. P.:33 HC.:80 L.:26

5

FESTIVO

**EURI ZOPA
ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA
FRUTA
OGIA**
SOPA DE LLUVIA
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
FRUTA
PAN

**TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA 4
URTARO ENTSALADAREKIN
FRUTA
OGIA**
GARBANZOS CON VERDURA
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA 4
ESTACIONES
FRUTA
PAN

**MAKARROIAK TXORIZOAREKIN ETA
YORKAREKIN
LEGATZA LABEAN EGINDA
LETXUGAREKIN
FRUTA
OGIA**
MACARRONES CON CHORIZO Y YORK
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA
FRUTA
PAN

**LEKAK PATATEKIN
OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN
NATILLAK
OGIA**
VAINAS CON PATATAS
POLLO ASADO CON CHIPS
NATILLAS
PAN

973 Kcal. P.:53 HC.:84 L.:44

8

981 Kcal. P.:17 HC.:98 L.:53

9

1.019 Kcal. P.:26 HC.:120 L.:46

10

931 Kcal. P.:53 HC.:81 L.:38

11

830 Kcal. P.:40 HC.:92 L.:34

12

**DILISTAK BARAZKIAREKIN
TXERRI TXULETA LABEAN EGINDA
PIPERREKIN
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
OGIA**
LENTEJAS CON VERDURA
CHULETA DE CERDO AL HORNO CON PIMIENTOS
YOGUR NATURAL AZUCARADO
PAN

**AZALORE KREMA
ATUN ENPANADILLAK AZENARIO ETA
ARTOAREKIN
FRUTA
OGIA**
CREMA DE COLIFLOR
EMPANADILLAS DE ATUN CON ZANAHORIA Y MAIZ
FRUTA
PAN

**ARROZA TOMATEAREKIN
AMUARRAIN FRESKO ARRAUTZAZTATUA
LETXUGAREKIN
FRUTA
OGIA**
ARROZ CON TOMATE
TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON
LECHUGA
FRUTA
PAN

**BABARRUN PINTAK TXORIZOAREKIN
HAMBURGESA % 100 ZEKORRA
PERRETXIKOekin
FRUTA
OGIA**
ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES
FRUTA
PAN

**ILARRAK YORKEKIN
PATATA ARRAUTZOPILA TOMATEAREKIN
ZAPORE JOGURTA
OGIA**
GUISANTES CON YORK
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE
YOGUR SABORES
PAN

820 Kcal. P.:34 HC.:73 L.:41

15

737 Kcal. P.:52 HC.:91 L.:13

16

657 Kcal. P.:46 HC.:77 L.:16

17

934 Kcal. P.:29 HC.:101 L.:43

18

897 Kcal. P.:20 HC.:113 L.:37

19

**PORRU KREMA
MAKAILU ARRAUTZAZTATUA
LETXUGAREKIN
FRUTA
OGIA**
CREMA DE PUERROS
BACALAO REBOZADO CON LECHUGA
FRUTA
PAN

**BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
SOLOMOA MARINATUTA LABEAN
EGINDA KALABAZINAREKIN
BAINILLA BUDINA
OGIA**
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN
FLAN DE VAINILLA
PAN

**BARAZKI MENESTRA
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ZAPORE JOGURTA
OGIA**
MENESTRA DE VERDURAS
ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS
YOGUR SABORES
PAN

**TALLARINAK TOMATEAREKIN
LEGATZA LABEAN EGINDA
LETXUGAREKIN
FRUTA
OGIA**
TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA
FRUTA
PAN

**PATATAK ERRIOXAR ERAN
URDIAZPIKO KROKETAK 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
FRUTA
OGIA**
PATATAS A LA RIOJANA
CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA 4
ESTACIONES
FRUTA
PAN

655 Kcal. P.:37 HC.:62 L.:28

22

856 Kcal. P.:34 HC.:98 L.:34

23

926 Kcal. P.:46 HC.:90 L.:38

24

676 Kcal. P.:29 HC.:108 L.:12

25

793 Kcal. P.:29 HC.:83 L.:40

26

**BARAZKI PUREA
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA
PIPERREKIN
ZAPORE JOGURTA
OGIA**
PURE DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS
YOGUR SABORES
PAN

**ESPAGETIAK ATUNAREKIN
FRANKFURT SALTXTXAK LABEAN
KETCHUPAREKIN
FRUTA
OGIA**
ESPAGUETIS CON ATUN
SALCHICHAS FRANKFURT HORNO CON KETCHUP
FRUTA
PAN

**TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA
LETXUGAREKIN
FRUTA
OGIA**
GARBANZOS CON ESPINACAS
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON LECHUGA
FRUTA
PAN

**ARROZA PAELLAN
LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA
BERDEAN
FRUTA
OGIA**
ARROZ EN PAELLA
MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE
FRUTA
PAN

**BARAZKI MENESTRA
PATATA ETA KUITXO ARRAUTZOPILA
LETXUGAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
OGIA**
MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON LECHUGA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
PAN

793 Kcal. P.:50 HC.:87 L.:23

29

731 Kcal. P.:33 HC.:64 L.:37

30

674 Kcal. P.:43 HC.:87 L.:14

31

**DILISTAK TXORIZOAREKIN
MAKAILUA PIPERREKIN
FRUTA
OGIA**
LENTEJAS CON CHORIZO
BACALAO CON PIMIENTOS
FRUTA
PAN

**KALABAZIN KREMA
OILASKO ERREKIA LETXUGAREKIN
ZAPORE JOGURTA
OGIA**
CREMA DE CALABACIN
POLLO ASADO CON LECHUGA
YOGUR SABORES
PAN

**PATATAK SALTSA BERDEAN
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
FRUTA
OGIA**
PATATAS EN SALSA VERDE
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA
PAN

Elkagaien balorazioaren bitartez eskaintako datuak guzti gorabeherakak dira eta bibliografia turmerian oinarrituta daude. erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu daitezke. Eskolako menuak energia beharritan osaren %0-35 inguru izan behar du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Guzti Gorabeherako Kopurua 2500 Kcal inguruan zehazten da. Giza-erakunde bakoitzaren elkagai beharritan hantziak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduera fisikaren 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.



Calidad de vida y protección para los Multi-alérgicos, Atópico@s y Asmático@s
Multi-Alergia, Dermatitis Atópica eta Asma dutenentzako babesa eta bizi-kalitatea



Zer afalduko dugu gaur? ¿Qué cenamos hoy?

Egin ezazu afaria bazkarian jan ez dituzun elikagaiekin, arin eta erraz prestatuta. Preparar la cena con alimentos que no hayas consumido en la comida elaborados de manera ligera y sencilla.

Bazkaria Comida Afaria Cena

Laboreak, fekulak edo lekaleak <i>Cereales, féculas o legumbres</i>	Barazki gordinak edo barazki eginak <i>Cereales, féculas o legumbres</i>
Barazkiak <i>Verduras</i>	Laboreak edo fekulak <i>Cereales o féculas</i>
Haragia <i>Carne</i>	Arraina edo arrautza <i>Pescado o huevo</i>
Arraina <i>Pescado</i>	Haragi giharra edo arrautza <i>Carne magra o huevo</i>
Arrautzak <i>Huevo</i>	Arraina edo haragia <i>Pescado o carne</i>
Fruta <i>Fruta</i>	Esnekia edo fruta <i>Lácteo o fruta</i>
Esnekiak <i>Lácteo</i>	Fruta <i>Fruta</i>

Ez ahantzi ogi pixka bat jan behar duzula eta nahiko ur edan behar duzula.

No olvides acompañar con algo de pan y agua suficiente.

Zure elikadura dieta ovo-lacto-barazkijalean oinarritzen bada, saia zaitzez proteina begetaletan aberatsak diren elikagaiak jaten (lekaleak, fruitu lehorrak, seitana, tofua...). Dieta mota horien nutrizio kalitatea hobetzeko zera gomendatzen da:

- Proteina kalitatea handitzea zerealak lekaleekin nahasiz (adib: lekaleak arrozarekin).
- Energia ekarpena handitzea: entsaladak fruitu lehorrekin, pasta gazta edo esnegainarekin, ezitia edo esnea azkenburukoetan...

Si tu alimentación se basa en una dieta ovolactovegetariana procura ingerir alimentos ricos en proteínas vegetales (legumbres, frutos secos, seitán, tofu,...). Para aumentar la calidad nutricional de este tipo de dietas se recomienda:

- Aumentar la calidad de proteína combinando cereales con legumbres (ej: legumbres con arroz).
- Aumentar el aporte de energía: ensaladas con frutos secos, pastas con queso o nata, miel o leche en postres....

Gomendatzen diren kontsumo maiztasunak Frecuencias de consumo recomendadas



Barazki egosiak edo gordinak entsalada moduan

Verduras y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada

Pasta, arroz edo patatak

Pasta, arroz o patatas



Arrautza
Huevo

Arraina
Pescado



Txekorkia, berrikia, hegaztikia

Ternera, cerdo o ave



Garaiko fruitak eta esnekiak

Incluir fruta de temporada o lácteos

Eta alergia eta intolerantziaren bat izanez gero? ¿Y en caso de alergias e intolerancias?

Ondo elikatu behar dugu hainbat muga izan arren. Toleratzen ez diren produktuen ordez jan baimendutakoak elikagaien familia beraren barnean

En caso de alergias o intolerancias hay que procurar mantener una buena alimentación a pesar de las limitaciones. Sustituir los productos no tolerados por los permitidos dentro de la misma familia de alimentos.

Oharra: Gure enpresak izoztu egiten du gordinik edo gutxi egin jan behar den arraina, 1420/2006 Errege Dekretuak eskatu bezala. Eures/Scolarestek ziurtatzen du behar bezala prestatzen duela arrain freskoak aldez aurretik izoztu behar ez izateko. Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006. Euresi garantiza un correcto cocinado del pescado fresco para evitar la congelación previa.