



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

972 Kcal. P.: 31 HC.: 117 L.: 37

DILISTAK BARAZKIAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA

URDAIAZPIKO KROKETAK 4 URTARO ENTALADAREKIN
CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

1.023 Kcal. P.: 38 HC.: 107 L.: 47

ESPAGETIAK BOLONIA ERAN
ESPAGUETIS BOLOGNESA

LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

843 Kcal. P.: 39 HC.: 57 L.: 50

ZIAZERBA KREMA
CREMA DE ESPINACAS

HAMBURGESA % 100 ZEKORRA TOMATEAREKIN
HAMBURGESA 100% TERNERA CON TOMATE

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

678 Kcal. P.: 37 HC.: 67 L.: 28

FIDEO ZOPA
SOPA DE FIDEOS

OILASKO BULARKIA ARRAUTZAZTATUA
KALABAZINAREKIN

PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON CALABACIN

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

672 Kcal. P.: 19 HC.: 97 L.: 20

ILARRAK PATATEKIN
GUISANTES CON PATATAS

MAKAILUA PIPERREKIN
BACALAO CON PIMIENTOS

BAINILLA BUDINA
FLAN DE VAINILLA

OGIA
PAN

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

FIDEO ZOPA
SOPA DE FIDEOS

ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON LECHUGA

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

1.062 Kcal. P.: 37 HC.: 105 L.: 53

TALLARINAK TOMATEAREKIN
TALLARINES CON TOMATE

IZOKIN FRESKOA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN
SALMON FRESCO REBOZADO CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

715 Kcal. P.: 54 HC.: 82 L.: 13

BABARRUN PINTAK TXORIZOAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO

SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA PERRETIXIO
SALTSAN

LOMO ADOBADO AL HORNO EN SALSA CON CHAMPIÑONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

681 Kcal. P.: 26 HC.: 62 L.: 36

KALABAZIN KREMA
CREMA DE CALABACIN

FRANKFURT SALTIXITXAK LABEAN KETCHUPAREKIN
SALCHICHAS FRANKFURT HORNO CON KETCHUP

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

885 Kcal. P.: 36 HC.: 102 L.: 32

TXITXIRIOAK AZAREKIN
GARBANZOS CON BERZA

PATATA ARRAUTZOPILA MAHONESAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON MAHONESA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

1.009 Kcal. P.: 35 HC.: 67 L.: 66

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

SOLOMO NATURALA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN
LOMO NATURAL REBOZADO CON LECHUGA

NATILLAK
NATILLAS
OGIA
PAN

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

705 Kcal. P.: 47 HC.: 93 L.: 13

PATATAK ERRIOXAR ERAN
PATATAS A LA RIOJANA

ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

787 Kcal. P.: 29 HC.: 119 L.: 20

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE

LEGATZA LABEAN EGINDA SALSA BERDEAN
MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

719 Kcal. P.: 35 HC.: 82 L.: 26

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS

OILASKO ERREKIA PATATA FRUITUEKIN
POLLO ASADO CON CHIPS

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

850 Kcal. P.: 44 HC.: 83 L.: 34

DILISTAK TXORIZOAREKIN
LENTEJAS CON CHORIZO

LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

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

MARMITAKO
MARMITAKO

ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

762 Kcal. P.: 20 HC.: 69 L.: 43

AZENARIO KREMA
CREMA DE ZANAÑORIA

PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN



NOTAS: Elkagaien balorazioaren bitartez eskaintako 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 behar du. 12-14 urte bitarteko adin taldearenzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elkagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardura 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



Ogia, zerealak edo eratorriak
Pan, cereales o derivados



Fruta freskoa edo ortuariak
Fruta fresca y hortalizas



Esnea edo eratorriak
Leche o derivados

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

TOBO ENCAJA



"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"

Errespetatu

DIETA MEDITERRANEOAREN EREDUA

Respeto el patrón de la dieta MEDITERRANEA

(e=errazioa / Iurrria: IEMed
Según 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)

Belarrak/Espeziak/Berakatzak/Tipula
Hierbas, especias, ajo y cebolla

Lekaleak eta leguminosoak $\geq 2e$
Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Fruitu lehorrak/Haziak/Olibak 1-2e
Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)

Esnekiak 2-4e
Lácteos (de 2 a 4 raciones)

EGUNERO DIARIO

ASTERO SEMANAL

- 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)

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 esnekiak
Frutas o lácteos



Karbono-Hidratoak
Hidratos de carbono



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

Esnekiak
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

Esnekiak edo fruta
Lácteos o fruta

Fruta
Fruta



Proteina: haragiak, arrainak, arrautzak edo lekaleak
Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

Alergiarik edo intolerantziarik izanaz gero, salatu elikadura ona izaten, onartzen ez diren elikagaien ordez familia berriko beste elikagai batzuk erabiltz. En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia. Egün gabe edo gutxi egonda, jaso den arraina izoztu egiten da gure enpresak. 1420/2006 Errege Dekretuak ezartzen dituztenak bat etorri. Nuestra empresa cumple la congelación al pescado que va a ser cremado crudo o poco hecho, según establece RD. 1420/2006. Sualdean, 1169/2011 erregulazioak ezartzen 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.