



ASTELEHENA | LUNES

1

5

12

19

26

ASTEARTEA | MARTES

2

6

13

20

27

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

3

7

14

21

28

OSTEGUNA | JUEVES

1

8

15

22

29

OSTIRALA | VIERNES

2

9

16

23

30

JAIEGUNA/FESTIVO

JAIEGUNA/FESTIVO



**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 beharrian osorearen %30-35 inguru izan behar du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako 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.

# 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 / Iurrria: 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



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)

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. Egun gabe edo gutxi egonda, jaso den arraina izoztu egiten da gure enpresak. 1420/2006 Errege Dekretuak ezartzen dituen arauak bat etortze. Maturu enpresa enpresa a verificación al pescado que va a ser cremado crudo o poco hecho, según legislación RD 1420/2006. Suizalean, 1169/2011 erregulazioak ezartzen dituen jarrailuz, bertan prestatutako menuen alergeniko edukiaren inguruko informazioa aurki daitezke. Suizalean, 1169/2011 erregulazioak ezartzen dituen jarrailuz, bertan prestatutako menuen alergeniko edukiaren inguruko informazioa aurki daitezke. Suizalean, 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

# 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

ima

"Egunean behin familiarekin batera bazkalteak 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



Scolarest