

ASTELEHENA | LUNES

ASTEARTEA | MARTES

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

OSTEGUNA | JUEVES

OSTIRALA | VIERNES



1

2

3

4

5

FESTIVO / JAI EGUNA

684 Kcal. P.: 52 HC.: 72 L.: 20
ARROZ ZOPA
 SOPA DE ARROZ
ZEKOR BIRIBILKIA PIPERREKIN
 REDONDO DE TERNERA CON PIMIENTOS
ZAPORE JOGURTA
 YOGUR SABORES
OGIA
 PAN

668 Kcal. P.: 26 HC.: 93 L.: 19
MAKARROIAK TOMATEAREKIN
 MACARRONES CON TOMATE
LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN
 MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

748 Kcal. P.: 37 HC.: 84 L.: 25
TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
 GARBANZOS CON VERDURA
OILASKO ERREA LETXUGAREKIN
 POLLO ASADO CON LECHUGA
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

7

8

9

10

11

712 Kcal. P.: 46 HC.: 85 L.: 18
DILISTAK BARAZKIAREKIN
 LENTEJAS CON VERDURA
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PIPERREKIN
 PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS
BAINILLA BUDINA
 FLAN DE VAINILLA
OGIA
 PAN

794 Kcal. P.: 16 HC.: 76 L.: 44
ILARRAK PATATEKIN
 GUISANTES CON PATATAS
MAKAILU KROKETAK 4 URTARO ENTESALADAREKIN
 CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

948 Kcal. P.: 32 HC.: 117 L.: 37
ARROZA BARAZKIEKIN
 ARROZ CON VERDURAS
IZOKIN FRESCO ARRAUTZAZTATUA MAHONESAREKIN
 SALMON FRESCO ROMANA CON MAHONESA
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

893 Kcal. P.: 48 HC.: 85 L.: 35
BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
 ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAIN ERARA
 HAMBURGUESAS 100% TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

818 Kcal. P.: 26 HC.: 71 L.: 46
ZIAZERBA KREMA
 CREMA DE ESPINACAS
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTESALADAREKIN
 TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
 YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
 PAN

14

15

16

17

18

807 Kcal. P.: 21 HC.: 70 L.: 47
AZENARIO KREMA
 CREMA DE ZANAHERIA
HEGAZTI ALBONDIGAK TOMATEAREKIN
 ALBONDIGAS DE AVE CON TOMATE
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
 YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
 PAN

872 Kcal. P.: 50 HC.: 93 L.: 30
TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
 GARBANZOS CON VERDURA
MAKAILU ARRAUTZAZTATUA MAHONESAREKIN
 BACALAO REBOZADO CON MAHONESA
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

838 Kcal. P.: 52 HC.: 96 L.: 25
TALLARINAK ATUNAREKIN
 TALLARINES CON ATUN
ZEKOR ERREGOSIA PERRETIXIKOIEKIN
 ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

741 Kcal. P.: 29 HC.: 78 L.: 33
PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN
 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
 MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA
ZAPORE JOGURTA
 YOGUR SABORES
OGIA
 PAN

778 Kcal. P.: 21 HC.: 73 L.: 42
BARAZKI PUREA
 PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTESALADAREKIN
 TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

21

22

23

24

25

729 Kcal. P.: 36 HC.: 76 L.: 28
LEKAK PATATEKIN
 VAINAS CON PATATAS
OILASKO BULARKIA ARRAUTZAZTATUA PISTOREKIN
 PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON PISTO
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

718 Kcal. P.: 47 HC.: 89 L.: 15
BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
INDIOILAR ERREGOSIA
 PAVO ESTOFADO
ZAPORE JOGURTA
 YOGUR SABORES
OGIA
 PAN

768 Kcal. P.: 48 HC.: 81 L.: 26
MARMITAKO
 MARMITAKO
ZEKOR BIRIBILKIA SALTSAN LETXUGAREKIN
 REDONDO DE TERNERA EN SALSA CON LECHUGA
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

977 Kcal. P.: 41 HC.: 128 L.: 31
ARROZA TOMATEAREKIN
 ARROZ CON TOMATE
MAKAILUA PIPERREKIN
 BACALAO CON PIMIENTOS
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

809 Kcal. P.: 25 HC.: 71 L.: 45
KALABAZIN KREMA
 CREMA DE CALABACIN
PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN
 TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
 YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
 PAN

28

29

30

31

597 Kcal. P.: 38 HC.: 80 L.: 11
DILISTAK BARAZKIAREKIN
 LENTEJAS CON VERDURA
LEGATZA LABEAN EGINDA BIZKAIKO SALTSAN
 MERLUZA HORNO EN SALSA BIZKAINA
ZAPORE JOGURTA
 YOGUR SABORES
OGIA
 PAN

650 Kcal. P.: 31 HC.: 70 L.: 22
BARAZKI MENESTRA
 MENESTRA DE VERDURA
OILASKO ERREA LETXUGAREKIN
 POLLO ASADO CON LECHUGA
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

705 Kcal. P.: 46 HC.: 74 L.: 23
AZALORE KREMA
 CREMA DE COLIFLOR
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERARA
 ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
BAINILLA BUDINA
 FLAN DE VAINILLA
OGIA
 PAN

763 Kcal. P.: 37 HC.: 90 L.: 26
MAKARROIAK TOMATEAREKIN
 MACARRONES CON TOMATE
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN
 PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN



NOTAS: Elkagaien 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 beharizan 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 elkagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduerara fisikoa 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.

