



**ASTELEHENA | LUNES**

**ASTEARTEA | MARTES**

**ASTEAZKENA | MIÉRCOLES**

**OSTEGUNA | JUEVES**

**OSTIRALA | VIERNES**

□

□

□

1

903 Kcal. P.: 40 HC.: 119 L.: 28

**ARROZA MARINEL ERARA**  
ARROZ A LA MARINERA  
**ZEKOR XERRA ARRAUTZATATUA PIPERREKIN**  
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

2

948 Kcal. P.: 29 HC.: 114 L.: 39

**TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA  
**MAKAILU KROKETAK LETXUGAREKIN**  
CROQUETAS DE BACALAO CON LECHUGA  
**JOGURT NATURALA AZUKREZATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
**OGIA**  
PAN

5

690 Kcal. P.: 28 HC.: 62 L.: 35

**LEKAK PATATEKIN**  
VAINAS CON PATATAS  
**LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN**  
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**OGIA**  
PAN

6

1.021 Kcal. P.: 43 HC.: 99 L.: 48

**ESPAGETIAK ATUNAREKIN**  
ESPAGUETIS CON ATUN  
**HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIKOEKIN**  
HAMBURGUESAS 100% TERNERA EN SALSA CON CHAMPIÑONES  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

7

862 Kcal. P.: 57 HC.: 75 L.: 36

**EURI ZOPA**  
SOPA DE LLUVIA  
**OILASKO ERREA PATATA FRUITUEKIN**  
POLLO ASADO CON CHIPS  
**JOGURT NATURALA AZUKREZATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
**OGIA**  
PAN

8

816 Kcal. P.: 33 HC.: 93 L.: 31

**DILISTAK ARROZAREKIN**  
LENTEJAS CON ARROZ  
**AMUARRAIN FRESCO ARRAUTZATATUA MAHONESAREKIN**  
TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON MAHONESA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

9

798 Kcal. P.: 21 HC.: 74 L.: 44

**KALABAZIN KREMA**  
CREMA DE CALABACIN  
**PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

12

820 Kcal. P.: 48 HC.: 73 L.: 36

**AZENARIO KREMA**  
CREMA DE ZANAHORIA  
**MAKAILUA TOMATEAREKIN**  
BACALAO CON TOMATE  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**OGIA**  
PAN

13

881 Kcal. P.: 50 HC.: 88 L.: 31

**BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN**  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA  
**INDIOILAR BULKARIA ARRAUTZATATUA LETXUGAREKIN**  
PECHUGA DE PAVO REBOZADA CON LECHUGA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

14

934 Kcal. P.: 49 HC.: 126 L.: 24

**ARROZA TOMATEAREKIN**  
ARROZ CON TOMATE  
**ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN**  
ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS  
**BAINILLA BUDINA**  
FLAN DE VAINILLA  
**OGIA**  
PAN

15

769 Kcal. P.: 18 HC.: 77 L.: 39

**BARAZKI PUREA**  
PUREA DE VERDURAS  
**HEGAZTI ALBONDIGAK LOREZAINERA**  
ALBONDIGAS DE AVE A LA JARDINERA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

16

770 Kcal. P.: 27 HC.: 89 L.: 31

**PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN**  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
**LEGATZ ARRAUTZATATUA LETXUGAREKIN**  
MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

19

915 Kcal. P.: 16 HC.: 104 L.: 44

**BARAZKI MENESTRA**  
MENESTRA DE VERDURAS  
**ATUN ENPANADILLAK LAU URTAROKO ENTSALADAREKIN**  
EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

20

704 Kcal. P.: 30 HC.: 102 L.: 18

**TALLARINAK TOMATEAREKIN**  
TALLARINES CON TOMATE  
**LEGATZA LABEAN EGINDA BIZKAIKO SALTSAN**  
MERLUZA HORNO EN SALSA BIZKAINA  
**BAINILLA BUDINA**  
FLAN DE VAINILLA  
**OGIA**  
PAN

21

868 Kcal. P.: 46 HC.: 96 L.: 29

**TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA  
**ZEKOR XERRA ARRAUTZATATUA PIPERREKIN**  
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

22

673 Kcal. P.: 42 HC.: 79 L.: 19

**PATATAK SALTA BERDEAN**  
PATATAS EN SALSA VERDE  
**OILASKO BULKARIA LABEAN EGINDA PERRETIXIKO SALTSAN**  
PECHUGA DE POLLO AL HORNO EN SALSA DE CHAMPIÑONES  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**OGIA**  
PAN

23

850 Kcal. P.: 32 HC.: 92 L.: 35

**DILISTAK BARAZKIAREKIN**  
LENTEJAS CON VERDURA  
**PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

26

726 Kcal. P.: 50 HC.: 75 L.: 24

**EURI ZOPA**  
SOPA DE LLUVIA  
**MAKAILUA PIPERREKIN**  
BACALAO CON PIMIENTOS  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**OGIA**  
PAN

27

667 Kcal. P.: 41 HC.: 89 L.: 11

**BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
**INDIOILAR ERREGOSIA**  
PAVO ESTOFADO  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

28

794 Kcal. P.: 21 HC.: 74 L.: 43

**AZALORE KREMA**  
CREMA DE COULFLOR  
**PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

29

**JAI EGUNA / FESTIVO**

30

**JAI EGUNA / FESTIVO**



**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 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 elikagai beharizan 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 apartar 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.



# OSA EZAZU ZURE EGUNEROKO DIETA ELIKADURA EGOKIAREKIN COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACION ADECUADA

## HONAKO EZ OSATUTAKO GOSARI ON BATEKIN CON UN BUEN DESAYUNO FORMADO POR



**ESNEA EDO ERATORRIAK**  
PAN, CEREALES  
O DERIVADOS



**OGIA, ZEREALAK EDO ERATORRIAK**  
LECHE O  
DERIVADOS

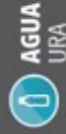


**FRUTA FRESKOA EDO ORTUARIAK**  
FRUTA FRESCA  
U HORTALIZAS

## DIETA MEDITERRANEOA ERE DUA ERRESPETATZEN

RESPECTA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

### OTORDU MAGUSI BAKOITZEAN CADA COMIDA (PRINCIPAL)



**AGUA**  
URA



**OLIBA-OLIOA**  
ACEITE DE OLIVA



**FRUTAK / FRUTAS (1-2 R) Ó  
VERDURAS / BARAZKIAK**  
(≥ 2R)



**OGIA, PASTA, ARROZA,  
KUSKUSA ETA BESTE ZEREAL  
BATZUK** / PAN, PASTA, ARROZ,  
CUSCUS Y OTROS CEREALES (1-2R)

### EGUNERO DIARIO

**ESNEKIAK / LÁCTEOS (2-4R)**

**FRUITU LEHORRAK, HAZIAK  
OLIBAK** / FRUTOS SECOS,  
SEMILLAS Y ACEITUNAS (1-2R)

**LEKALEAK ETA  
LEGUMINOSOAK (≥ 2R)**  
LEGUMBRES Y LEGUMINOSAS

**BELARRAK, ESPEZIAK,  
BERKATZA, TIPUL / HIERBAS,  
ESPECIES, AJO, CEBOLLA**

### ASTERO SEMANAL

**PATATAK** / PATATAS (≤ 3R)

**HARAGI GORRIA**  
CARNE ROJA (<2R)

**HARAGI PROZESATUAK**  
CARNES PROCESADAS (<1R)

**HARAGI ZURIA**  
CARNE BLANCA (2R)

**ARRAINA / MARISKA**  
PESCADO / MARISCO (>2R)

**ARRAUTZAK / HUEVOS (2-4R)**  
**GOZOKIAK / DULCES (≤ 2R)**

## PROPER AFARIA MENU OSOA

COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



**URA**  
AGUA



**OLIBA-ALIOA**  
ACEITE DE OLIVA



**BEGETAL GORDINAK  
ETA PRESTATUAK**  
VEGETALES CRUDOS  
O COCINADOS



**FRUTA EDO ESNEKIA**  
FRUTAS O LÁCTEOS



**PROTEINA: HARAGIAK,  
ARRAINAK, ARRAUTZAK  
EDO LEKELEAK**

PROTEINA: CARNES,  
PESCADOS, HUEVOS  
O LEGUMBRES



**KARBONO  
HIDRATOAK**  
HIDRATOS DE  
CARBONO

**HONAKO HAU BAZALDU BADUGU  
SI HEMOS COMIDO...**

**HAUXE AFALDU DEZAKEGU  
PODEMOS CENAR...**

**ZEREALAK, FEKULAK EDO  
LEKALEAK** / CEREALES, FÉCULAS  
O LEGUMBRES

**ORTUARI GORDINAK EDO  
BARAZKI EGOSIAK** / HORTALIZAS  
CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS

**BARAZKIAK  
VERDURAS**

**ZEREALAK EDO FEKULAK**  
CEREALES O FÉCULAS

**HARAGIA  
CARNE**

**ARRAINA EDO ARRAUTZA**  
PESCADO O HUEVO

**ARRAINA  
PESCADO**

**KOIPERIK GABEKO HARAGIA EDO  
ARRAUTZA** / CARNE MAGRA O HUEVO

**ARRAUTZA  
HUEVO**

**ARRAINA EDO KOIPERIK GABEKO  
HARAGIA** / PESCADO O CARNE MAGRA

**FRUTA / FRUTA**

**ESNEKIA EDO FRUTA** / LÁCTEO O FRUTA

**ESNEKIAK / LÁCTEO**

ITURRIA: IFMED FUENTE: IFMED

## NOTAK / NOTAS:



Alergiak edo intolerantziak izanez gero, salatu elikadura ona izaten, onartzen ez diren elikagaien ordez familia bereko beste elikagai batzuk erabiltz.  
Egin gabe edo gutxi eginda jango den arraina izoztu egiten du gura erpresak. 14/20/2006. Erregio Deialariak xodatzaren dimentsioan bar erortz.  
Sukalkidean 11/69/2011 erregulazioak ezartzen duenari jarraituz, bertan prestatutako menuen alergia ereduaren inguruko informazioa aurki daiteke.

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.  
Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el D. 14/20/2006.  
Según lo establecido en el RE 1169/2011 de estado, dispone de información sobre alergenos de los menús elaborados.