

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|--|---|--|--|
| <p>1</p> <p>FESTIVO</p> | <p>784 Kcal. P.: 23 HC.: 81 L.: 37</p> <p>2</p> <p>EURI ZOPA (D) HEGAZTI ALBONDIGAK LOREZAINERA FRUTA OGIA SOPA DE LLUVIA (D) ALBONDIGAS DE AVE A LA JARDINERA FRUTA PAN</p> | <p>1.008 Kcal. P.: 50 HC.: 103 L.: 39</p> <p>3</p> <p>TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN ZEKOR XERRA OGIZTATUA 4 URTAROKO ENTSALADAREKIN FRUTA OGIA GARBANZOS CON VERDURA FILETE DE TERNERA EMPANADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA PAN</p> | <p>707 Kcal. P.: 30 HC.: 95 L.: 20</p> <p>4</p> <p>MAKARROIAK TOMATEAREKIN ETA GAZTAREKIN LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA MACARRONES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA PAN</p> | <p>743 Kcal. P.: 34 HC.: 82 L.: 28</p> <p>5</p> <p>LEKAK PATATEKIN OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN BAINILLA BUDINA OGIA VAINAS CON PATATAS POLLO ASADO CON CHIPS FLAN DE VAINILLA PAN</p> |
| <p>792 Kcal. P.: 62 HC.: 83 L.: 20</p> <p>8</p> <p>DILISTAK BARAZKIAREKIN INDIOILAR BULARKIA PIPPERREKIN(D) JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA LENTEJAS CON VERDURA PECHUGA DE PAVO PLANCHA CON PIMIENTOS (D) YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN</p> | <p>930 Kcal. P.: 17 HC.: 101 L.: 47</p> <p>9</p> <p>AZALORE KREMA ATUN EMPANADILLAK AZENARIO ETA ARTOAREKIN FRUTA OGIA CREMA DE COLIFLOR EMPANADILLAS DE ATUN CON ZANAHORIA Y MAIZ FRUTA PAN</p> | <p>741 Kcal. P.: 23 HC.: 81 L.: 34</p> <p>10</p> <p>ARROZA TOMATEAREKIN AMUARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA ARROZ CON TOMATE TRUCHA ASALMONADA FRESCA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA PAN</p> | <p>838 Kcal. P.: 51 HC.: 79 L.: 29</p> <p>11</p> <p>BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIKOEKIN FRUTA OGIA ALUBIAS PINTAS CON VERDURA HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES FRUTA PAN</p> | <p>776 Kcal. P.: 37 HC.: 83 L.: 30</p> <p>12</p> <p>ILARRAK PATATEKIN PATATA ARRAUTZOPILA TOMATEAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA GUISANTES CON PATATAS TORTILLA DE PATATA CON TOMATE YOGUR SABORES PAN</p> |
| <p>741 Kcal. P.: 34 HC.: 67 L.: 35</p> <p>15</p> <p>PORRU KREMA MAKAILU ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA CREMA DE PUERROS BACALAO REBOZADO CON LECHUGA FRUTA PAN</p> | <p>724 Kcal. P.: 50 HC.: 85 L.: 15</p> <p>16</p> <p>BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN BAINILLA BUDINA OGIA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN FLAN DE VAINILLA PAN</p> | <p>789 Kcal. P.: 45 HC.: 70 L.: 34</p> <p>17</p> <p>BARAZKI MENESTRA ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ZAPORE JOGURTA OGIA MENESTRA DE VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS YOGUR SABORES PAN</p> | <p>784 Kcal. P.: 30 HC.: 106 L.: 24</p> <p>18</p> <p>TALLARINAK TOMATEAREKIN LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA TALLARINES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA PAN</p> | <p>818 Kcal. P.: 16 HC.: 109 L.: 32</p> <p>19</p> <p>PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN MAKAILU KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN FRUTA OGIA PATATAS GUISADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA PAN</p> |
| <p>667 Kcal. P.: 36 HC.: 55 L.: 32</p> <p>22</p> <p>BARAZKI PUREA OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PIPPERREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA PURÉ DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS YOGUR SABORES PAN</p> | <p>1.039 Kcal. P.: 30 HC.: 108 L.: 50</p> <p>23</p> <p>ESPAGETIAK ATUNAREKIN HEGAZTI ALBONDIGAK TOMATEAREKIN FRUTA OGIA ESPAGUETIS CON ATUN ALBONDIGAS DE AVE CON TOMATE FRUTA PAN</p> | <p>1.023 Kcal. P.: 52 HC.: 103 L.: 40</p> <p>24</p> <p>TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN ZEKOR XERRA OGIZTATUA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA GARBANZOS CON ESPINACAS FILETE DE TERNERA EMPANADO CON LECHUGA FRUTA PAN</p> | <p>798 Kcal. P.: 25 HC.: 113 L.: 25</p> <p>25</p> <p>ARROZA BARAZKIEKIN LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN FRUTA OGIA ARROZ CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA PAN</p> | <p>826 Kcal. P.: 27 HC.: 76 L.: 43</p> <p>26</p> <p>BARAZKI MENESTRA PATATA ETA KUITXO ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON LECHUGA YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN</p> |
| <p>795 Kcal. P.: 44 HC.: 93 L.: 24</p> <p>29</p> <p>DILISTAK ARROZAREKIN MAKAILUA PIPPERREKIN FRUTA OGIA LENTEJAS CON ARROZ BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA PAN</p> | <p>716 Kcal. P.: 36 HC.: 66 L.: 32</p> <p>30</p> <p>KALABAZIN KREMA OILASKO ERREA LETXUGAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON LECHUGA YOGUR SABORES PAN</p> | <p>940 Kcal. P.: 45 HC.: 91 L.: 40</p> <p>31</p> <p>PATATAK SALTSA BERDEAN ZEKOR ERREGOSIA LOREZAIN ERARA FRUTA OGIA PATATAS EN SALSA VERDE ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN</p> | | |

Elkizgaiten balorazioaren bitartez eskaintutako datuak guzti gorbaherarikok dira eta bibliografia iturritan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu daitezke. Eskolako menuak energia beharritza osoaren %30-35 inguru izan behar du, 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Egunkeko Gixti Gorbaherako Kopurura 2500 Kcal inguruaren zehabestean da.

Gorbaherako balorazioaren elkizgaiti ingurutzat edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardura, 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





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>Hortalizas crudas o verduras cocidas</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 | 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 zaitez proteina begetaletan aberatsak diren elikagaiak jaten (lekaleak, fruitu lehorrak, seitana, tofu...). 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 esneinarekin, ezitia edo esnea azkenburukoetan...

Si tu alimentación se basa en una dieta ovo-lacto-vegetariana procura ingerir alimentos ricos en proteínas vegetales (legumbres, frutos secos, seitan, 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



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 Errego 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. Euresst garantiza un correcto cocinado del pescado fresco para evitar la congelación previa.