

ASTELEHENA | LUNES

ASTEARTEA | MARTES

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

OSTEGUNA | JUEVES

OSTIRALA | VIERNES



1

1

JAIEGUNA / FESTIVO

2

JAIEGUNA / FESTIVO

3

JAIEGUNA / FESTIVO

4

JAIEGUNA / FESTIVO

7

914 Kcal. P.: 30 HC.: 116 L.: 33

DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL
ZIAZERBA KROKETAK LETXUGAREKIN
CROQUETAS DE ESPINACAS CON LECHUGA
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

8

697 Kcal. P.: 21 HC.: 63 L.: 38

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

9

866 Kcal. P.: 28 HC.: 105 L.: 35

ESPAGETIAK TOMATEAREKIN
ESPAGUETIS CON TOMATE
AMUARRAIN FRESCO ARRAUTZAZTATUA LIMOJAREKIN
TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON LIMON
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

10

703 Kcal. P.: 35 HC.: 87 L.: 22

TXITXIRIO LAPIKOKO ZOPA
SOPA DE COCIDO Y GARBANZOS
OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN
POLLO ASADO CON CHIPS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

11

655 Kcal. P.: 37 HC.: 59 L.: 28

AZALOREA PATATEKIN
COLIFLOR CON PATATAS
HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIOEKIN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

14

650 Kcal. P.: 22 HC.: 74 L.: 26

ZIAZERBA KREMA
CREMA DE ESPINACAS
HEGAZTI ALBONDIGAK LOREZAINERA
ALBONDIGAS DE AVE A LA JARDINERA
BAINILLA BUDINA
FLAN DE VAINILLA
OGIA
PAN

15

814 Kcal. P.: 39 HC.: 83 L.: 31

BABARRUN ZURIAK BARAZKJAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
LEGATZ ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN
MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

16

870 Kcal. P.: 46 HC.: 116 L.: 22

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17

870 Kcal. P.: 31 HC.: 88 L.: 39

TXITXIRIOAK BARAZKJAREKIN
GARBANZOS CON VERDURA
SALTXITXA BEGETALAK LABEAN LETXUGAREKIN
SALCHICHAS VEGETALES AL HORNO CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

18

656 Kcal. P.: 33 HC.: 38 L.: 40

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
ATUN ZATIAK PIPERRADAN
TACOS DE ATUN EN PIPERRADA
OGIA
PAN

21

772 Kcal. P.: 20 HC.: 90 L.: 34

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS
ZIAZERBA KROKETAK LETXUGA, AZENARIO ETA ARTOAREKIN
CROQUETAS DE ESPINACAS CON LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

22

799 Kcal. P.: 37 HC.: 97 L.: 24

DILISTAK BARAZKJAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA
PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

23

608 Kcal. P.: 43 HC.: 57 L.: 21

AZALORE KREMA
CREMA DE COLIFLOR
ZEKOR BIRIBILKIA SALTSAN PIPERREKIN
REDONDO DE TERNERA EN SALSA CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

24

761 Kcal. P.: 39 HC.: 99 L.: 21

MAKARROIAK TOMATEAREKIN
MACARRONES CON TOMATE
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

25

695 Kcal. P.: 35 HC.: 72 L.: 24

BABARRUN PINTAK BARAZKJAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

28

552 Kcal. P.: 22 HC.: 63 L.: 22

FIDEO ZOPA (TXERRIRIK GABE)
SOPA DE FIDEOS (SIN CERDO)
HEGAZTI ALBONDIGAK TOMATEAREKIN
ALBONDIGAS DE AVE CON TOMATE
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

29

801 Kcal. P.: 45 HC.: 84 L.: 27

DILISTAK BARAZKJAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA
MAKAILU ARRAUTZAZTATUA MAHONESAREKIN
BACALAO REBOZADO CON MAHONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

30

865 Kcal. P.: 51 HC.: 107 L.: 23

ESPAGETIAK TOMATEAREKIN
ESPAGUETIS CON TOMATE
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

31

660 Kcal. P.: 22 HC.: 71 L.: 29

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALEDAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN



NOTAS: El kalkulazioaren 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 osoreen %30-35 inguru izan behar du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elikagai 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



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



Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

TOBO ENCAJA

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 familiarrekin batera bazkaltzeak 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

Husuo

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



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. Egia gabe edo zehazki egonda, jarraio den arraina itoztu egiten da gure enpresak. 1420/2006 Errege Dekretuak ezartzen dituztenak bat etortze. Nuestra empresa cumple la legislación al pescado que va a ser cremado crudo o poco hecho, según legislación RD 1420/2006. Sukaldaren, 11/09/2011 erregulazioak ezartzen dituzten jarrariz, bertan prestatutako menuen alergeniko edukiaren inguruko informazioa aurki daitezke. Supegi lo establecido en el RE 11/09/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.