



ASTELEHENA | LUNES

ASTEARTEA | MARTES

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

OSTEGUNA | JUEVES

OSTIRALA | VIERNES

□

□

□

1

975 Kcal. P.: 55 HC.: 95 L.: 39

PORRUSALDA
PORRUSALDA
OILASKO ERREKIA PATATA PANADERAREKIN
POLLO ASADO CON PATATA PANADERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

2

898 Kcal. P.: 55 HC.: 92 L.: 31

TXIXIRIOAK BARAZKIAREKIN
GARBANZOS CON VERDURA
MAKAILUA TOMATEAREKIN
BACALAO CON TOMATE
JOGURT NATURAL AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

5

741 Kcal. P.: 52 HC.: 84 L.: 18

DILISTAK BARAZKIAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA
KALABAZINAREKIN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

6

826 Kcal. P.: 34 HC.: 106 L.: 27

ESPAGETIAK BOLONIA ERAN
ESPAGUETIS BOLOGNESA
LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

7

844 Kcal. P.: 38 HC.: 68 L.: 45

ZIAZERBA KREMA
CREMA DE ESPINACAS
HAMBURGESA % 100 ZEKORRA TOMATEAREKIN
HAMBURGESA 100% TERNERA CON TOMATE
BAINILLA BUDINA
FLAN DE VAINILLA
OGIA
PAN

8

827 Kcal. P.: 28 HC.: 79 L.: 42

FIDEO ZOPA (D)
SOPA DE FIDEOS (D)
PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

9

721 Kcal. P.: 38 HC.: 72 L.: 28

ILARRAK PATATEKIN
GUISANTES CON PATATAS
MAKAILUA PIPERREKIN
BACALAO CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

12

912 Kcal. P.: 18 HC.: 106 L.: 42

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS
ATUN ENPANADILLAK AZENARIO ETA ARTOAREKIN
EMPANADILLAS DE ATUN CON CON ZANAHORIA Y
MAIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

13

892 Kcal. P.: 51 HC.: 91 L.: 32

DILISTAK BARAZKIAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA
ZEKOR XERRA OGIZTATUA PIPERREKIN
FILETE DE TERNERA EMPANADO CON PIMIENTOS
JOGURT NATURAL AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

14

953 Kcal. P.: 40 HC.: 125 L.: 31

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
INDIOILAR BULARKIA PLANTXAN PATATA FRIJITUEKIN
PECHUGA DE PAVO PLANCHA CON CHIPS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

15

627 Kcal. P.: 32 HC.: 62 L.: 26

KALABAZIN KREMA
CREMA DE CALABACIN
OILASKO ERREA BARAZKIEKIN
POLLO ASADO CON VERDURAS
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

16

970 Kcal. P.: 40 HC.: 106 L.: 41

TALLARINAK TOMATEAREKIN
TALLARINES CON TOMATE
IZOKIN FRESKOA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
SALMON FRESCO AL HORNO CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

19

782 Kcal. P.: 31 HC.: 60 L.: 44

BARAZKI PUREA
PURÉ DE VERDURAS
OILASKO BULARKI ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN
PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

20

934 Kcal. P.: 38 HC.: 98 L.: 39

TXIXIRIOAK AZAREKIN
GARBANZOS CON BERZA
PATATA ARRAUTZOPILA MAYONESAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

21

711 Kcal. P.: 38 HC.: 88 L.: 21

PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

22

768 Kcal. P.: 27 HC.: 113 L.: 22

ARROZA MARINEL ERARA
ARROZ MARINERA
LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN
MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

23

908 Kcal. P.: 33 HC.: 105 L.: 35

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
MAKAILU KROKETAK 4 URTARO ENTSALDAREKIN
CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURAL AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

26

744 Kcal. P.: 40 HC.: 90 L.: 21

DILISTAK BARAZKIAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA
LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA
BAINILLA BUDINA
FLAN DE VAINILLA
OGIA
PAN

27

838 Kcal. P.: 24 HC.: 85 L.: 41

MARMITAKO
MARMITAKO
HEGAZTI ALBONDIGAK TOMATEAREKIN
ALBONDIGAS DE AVE CON TOMATE
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

28

821 Kcal. P.: 24 HC.: 76 L.: 44

AZENARIO KREMA
CREMA DE ZANAHORIAS
PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGA ETA TOMATEAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

□

□

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.



Calidad de vida y protección para los Multi-alérgicos,
Atópicos y Asmáticos
Multi-Alergia, Dermatitis Atópica o Asma
dutenentzako babesa eta bizi-kalitatea



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

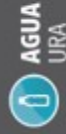


FRUTA FRESKOIA EDO ORTUARIAK
FRUTA FRESCA
U HORTALIZAS

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 BARDUGU
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
ESNEKIAK / LÁCTEO**

ESNEKIA EDO FRUTA / LÁCTEO O FRUTA
FRUTA / FRUTA

ITURRIA: IFMED FUENTE: IFMED R: RACIÓN



NOTAK / NOTAS:

Alergiak edo intolerantziak izanez gero, salatu elikadura ona izaten, onartzen ez diren elikagaien ordez familia bereko beste elikagai batzuk erabiliz.
Egin gabe edo gutxi eginda jango den arraina izoztu egiten du gura erpresak. 14/20/2006. Erregio Deialariak xodatzaren dimuntzean 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 copyright el contenido que haya si ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 14/20/2006.
Según lo establecido en el RE 1169/2011 de estado, dispone de información sobre alergenos de los menús elaborados.