



**ASTELEHENA | LUNES**

**ASTEARTEA | MARTES**

**ASTEAZKENA | MIÉRCOLES**

**OSTEGUNA | JUEVES**

**OSTIRALA | VIERNES**

□

□

□

1

659 Kcal. P.: 19 HC.: 118 L.: 10

**ARROZA BARAZKIEKIN**  
ARROZ CON VERDURAS  
**BARAZKI NAHASI**  
REVUELTO DE VERDURAS  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

2

1.023 Kcal. P.: 33 HC.: 122 L.: 41

**TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA  
**ZIAZERBA KROKETAK LETXUGAREKIN**  
CROQUETAS DE ESPINACAS CON LECHUGA  
**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
**OGIA**  
PAN

5

899 Kcal. P.: 24 HC.: 130 L.: 29

**LEKAK PATATEKIN**  
VAINAS CON PATATAS  
**ARROZA ENTSALADA**  
ENSALADA DE ARROZ  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**OGIA**  
PAN

6

986 Kcal. P.: 48 HC.: 123 L.: 29

**ESPAGETIAK SALTEATUTA BARAZKIEKIN**  
ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS  
**HANBURGESA BEGETALA PERRETIXIKOEKIN**  
HAMBURGUESA VEGETAL CON CHAMPIÑONES  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

7

660 Kcal. P.: 30 HC.: 79 L.: 24

**BARAZKI ZOPA**  
SOPA DE VERDURAS  
**ARRAUTZ EGOSIAK BECHAMELEKIN**  
HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL  
**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
**OGIA**  
PAN

8

708 Kcal. P.: 26 HC.: 104 L.: 16

**DILISTAK ARROZAREKIN**  
LENTEJAS CON ARROZ  
**PORRU KREMA**  
CREMA DE PUERROS  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

9

718 Kcal. P.: 24 HC.: 76 L.: 33

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

12

791 Kcal. P.: 23 HC.: 74 L.: 43

**AZENARIO KREMA**  
CREMA DE ZANAHORIA  
**SALTIXA BEGETALAK TOMATEAREKIN**  
SALCHICHAS VEGETALES CON TOMATE  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**OGIA**  
PAN

13

653 Kcal. P.: 26 HC.: 82 L.: 18

**BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN**  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA  
**ERA ASKOTAKO ENTSALADA BEGETALA**  
ENSALADA VEGETAL VARIADA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

14

1.007 Kcal. P.: 31 HC.: 135 L.: 37

**ARROZA TOMATEAREKIN**  
ARROZ CON TOMATE  
**ARRAUTZ EGOSIAK BECHAMELEKIN**  
HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL  
**BAINILLA BUDINA**  
FLAN DE VAINILLA  
**OGIA**  
PAN

15

851 Kcal. P.: 29 HC.: 81 L.: 42

**BARAZKI PUREA**  
PURE DE VERDURAS  
**BARAZKI HANBURGESA LOREZAINERA**  
HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

16

645 Kcal. P.: 24 HC.: 112 L.: 7

**PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN**  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
**ZIAZERBAK GAINERRETA GAZTAREKIN**  
ESPINACAS GRATINADAS CON QUESO  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

19

733 Kcal. P.: 26 HC.: 92 L.: 26

**BARAZKI MENESTRA**  
MENESTRA DE VERDURAS  
**GAINERRETAKO BARAZKI LASAGNA**  
LASAÑA DE VERDURAS GRATINADAS  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

20

870 Kcal. P.: 27 HC.: 131 L.: 24

**TALLARINAK TOMATEAREKIN**  
TALLARINES CON TOMATE  
**BARAZKI NAHASI**  
REVUELTO DE VERDURAS  
**BAINILLA BUDINA**  
FLAN DE VAINILLA  
**OGIA**  
PAN

21

712 Kcal. P.: 27 HC.: 98 L.: 19

**TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA  
**LEKA KREMA**  
CREMA VAINAS  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

22

962 Kcal. P.: 50 HC.: 118 L.: 28

**PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN**  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
**HANBURGESA BEGETALA PERRETIXIKOEKIN**  
HAMBURGUESA VEGETAL CON CHAMPIÑONES  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**OGIA**  
PAN

23

905 Kcal. P.: 38 HC.: 98 L.: 35

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

26

672 Kcal. P.: 57 HC.: 77 L.: 14

**PASTA ZOPA**  
SOPA DE PASTA  
**SEITAN BARAZKI SALTSAN**  
SEITAN EN SALSA DE VERDURAS  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**OGIA**  
PAN

27

653 Kcal. P.: 26 HC.: 82 L.: 18

**BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
**ERA ASKOTAKO ENTSALADA BEGETALA**  
ENSALADA VEGETAL VARIADA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

28

798 Kcal. P.: 23 HC.: 73 L.: 43

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

29

**JAIEGUNA/FESTIVO**

30

**JAIEGUNA/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 Gorabehereko Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizanak 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

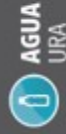


**FRUTA FRESKOA  
EDO ORTUARIAK**  
FRUTA FRESCA  
U HORTALIZAS

## 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**

**KARBONO  
HIDRATOAK**  
HIDRATOS DE  
CARBONO

**PROTEINA: CARNES,  
PESCADOS, HUEVOS  
O LEGUMBRES**

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



**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 R: ERRAZIOA 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 erabiltz.  
Egin gabe edo gutxi eginda jango den arraina izoztu egiten du gura erpresak. 14/20/2006. Erregio Dierretuak xodatzten duintarkein bar erortz.  
Sukalkidean 11/69/2011 erregulazioak ezartzen duenari jarraituz, bertan prestatutako menuen alergia ereduaren inguruko informazioa aurki dakeke.

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 conformidad el producto que voy a 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.