

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>693 Kcal. P.: 26 HC.: 95 L.: 21</p> <p>2</p> <p>ARROZ ZOPA GAINERRETAKO BARAZKI LASAGNA FRUTA OGIA</p> <p>SOPA DE ARROZ LASAÑA DE VERDURAS GRATINADAS FRUTA PAN</p>	<p>756 Kcal. P.: 60 HC.: 88 L.: 14</p> <p>3</p> <p>TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN SEITAN BARAZKI SALTSAN FRUTA OGIA</p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS SEITAN EN SALSA DE VERDURAS FRUTA PAN</p>	<p>964 Kcal. P.: 34 HC.: 109 L.: 41</p> <p>4</p> <p>MAKARROIAK TOMATEAREKIN ETA GAZTAREKIN PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA FRUTA PAN</p>	<p>702 Kcal. P.: 31 HC.: 96 L.: 15</p> <p>5</p> <p>LEKAK PATATEKIN BABARRUN ZURIAK AZAREKIN BAINILLA BUDINA OGIA</p> <p>VAINAS CON PATATAS ALUBIAS BLANCAS CON BERZA FLAN DE VAINILLA PAN</p>
<p>738 Kcal. P.: 39 HC.: 100 L.: 15</p> <p>8</p> <p>DILISTAK BARAZKIAREKIN ZIAZERBAK GAINERRETA GAZTAREKIN JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA OGIA</p> <p>LENTEJAS CON VERDURA ESPINACAS GRATINADAS CON QUESO YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN</p>	<p>622 Kcal. P.: 24 HC.: 62 L.: 28</p> <p>9</p> <p>AZALORE KREMA ARRAUTZ EGOSIAK BECHAMELEKIN FRUTA OGIA</p> <p>CREMA DE COLIFLOR HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL FRUTA PAN</p>	<p>658 Kcal. P.: 14 HC.: 98 L.: 20</p> <p>10</p> <p>ARROZA TOMATEAREKIN LEKA KREMA FRUTA OGIA</p> <p>ARROZ CON TOMATE CREMA DE VAINAS FRUTA PAN</p>	<p>865 Kcal. P.: 49 HC.: 97 L.: 24</p> <p>11</p> <p>BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN HANBURGESA BEGETALA PERRETXIKOEKIN FRUTA OGIA</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURA HAMBURGUESA VEGETAL 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</p> <p>GUISANTES CON PATATAS TORTILLA PATATA CON TOMATE YOGUR SABORES PAN</p>
<p>793 Kcal. P.: 29 HC.: 74 L.: 40</p> <p>15</p> <p>PORRU KREMA BARAZKI HANBURGESA PERRETXIKOEKIN FRUTA OGIA</p> <p>CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE VERDURA CON CHAMPIÑONES FRUTA PAN</p>	<p>746 Kcal. P.: 34 HC.: 99 L.: 17</p> <p>16</p> <p>BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN AZALOREA GAINERRETA BAINILLA BUDINA OGIA</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA COLIFLOR GRATINADA FLAN DE VAINILLA PAN</p>	<p>772 Kcal. P.: 25 HC.: 80 L.: 37</p> <p>17</p> <p>BARAZKI MENESTRA SALTXTXAK BEGETALAK KETCHUPAREKIN ZAPORE JOGURTA OGIA</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS SALCHICHAS VEGETALES CON KETCHUP YOGUR SABORES PAN</p>	<p>725 Kcal. P.: 19 HC.: 109 L.: 21</p> <p>18</p> <p>TALLARINAK TOMATEAREKIN ERA ASKOTAKO ENTSALADA BEGETALA FRUTA OGIA</p> <p>TALLARINES CON TOMATE ENSALADA VEGETAL VARIADA FRUTA PAN</p>	<p>844 Kcal. P.: 16 HC.: 89 L.: 44</p> <p>19</p> <p>PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN ZIAZERBA KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN FRUTA OGIA</p> <p>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA PAN</p>
<p>665 Kcal. P.: 50 HC.: 59 L.: 24</p> <p>22</p> <p>BARAZKI PUREA SEITAN BARAZKI SALTSAN ZAPORE JOGURTA OGIA</p> <p>PURÉ DE VERDURAS SEITAN EN SALSA DE VERDURAS YOGUR SABORES PAN</p>	<p>734 Kcal. P.: 28 HC.: 96 L.: 24</p> <p>23</p> <p>ESPAGETI SALTEATUTAK BARAZKIEKIN ARRAUTZ EGOSIA TOMATEAREKIN FRUTA OGIA</p> <p>ESPAQUETIS SALTADOS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE FRUTA PAN</p>	<p>724 Kcal. P.: 25 HC.: 83 L.: 28</p> <p>24</p> <p>TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN ENTSALADA ILUSTRATUA FRUTA OGIA</p> <p>GARBANZOS CON ESPINACAS ENSALADA ILUSTRADA FRUTA PAN</p>	<p>692 Kcal. P.: 15 HC.: 121 L.: 13</p> <p>25</p> <p>ARROZA BARAZKIEKIN LEKAK PATATEKIN FRUTA OGIA</p> <p>ARROZ CON VERDURAS VAINAS CON PATATAS 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</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON LECHUGA YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN</p>
<p>927 Kcal. P.: 34 HC.: 140 L.: 22</p> <p>29</p> <p>DILISTAK ARROZAREKIN PASTA ENTSALADA BEGETALA FRUTA OGIA</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ ENSALADA VEGETAL DE PASTA FRUTA PAN</p>	<p>852 Kcal. P.: 40 HC.: 83 L.: 38</p> <p>30</p> <p>KALABAZIN KREMA HANBURGESA BEGETALA LOREZAINARA ZAPORE JOGURTA OGIA</p> <p>CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA YOGUR SABORES PAN</p>	<p>730 Kcal. P.: 25 HC.: 84 L.: 29</p> <p>31</p> <p>PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN ARRAUTZOPIL FRANTZIARRA PIPERREKIN FRUTA OGIA</p> <p>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTOS FRUTA PAN</p>		

Elkargien balaztearen bitartez eskaintako dauak guci gorabeherakok dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako menuak energia behar izan osaren %30-35 inguru izan behar du, 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Egunkiko Gucki Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguru izan behar du.

Gorabehera bakoitzaren elkargai behar izanak handiagoak 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.

Calidad de vida y protección para los Multi-alérgicos, Atópico@s y Asmático@s

Multi-Alergia, Dermatitis Atópica eta Asma dutenentzako babesa eta bizi-kalitatea



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, seitán, 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 izotzu 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 izotzu 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. Eures garantiza un correcto cocinado del pescado fresco para evitar la congelación previa.