

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 ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

9

828 Kcal. P.: 19 HC.: 103 L.: 35

ESPAGETIAK TOMATEAREKIN
ESPAGUETIS CON TOMATE
TXITXIRIO ENTSALADA BEGETALA
ENSALADA VEGETAL DE GARBANZOS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

10

634 Kcal. P.: 18 HC.: 118 L.: 8

PASTA ZOPA
SOPA DE PASTA
ARROZA BARAZKIEKIN
ARROZ CON VERDURAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

11

740 Kcal. P.: 40 HC.: 81 L.: 24

AZALOREA PATATEKIN
COLIFLOR CON PATATAS
HANBURGESA BEGETALA PERRETIXIKOEKIN
HAMBURGESA VEGETAL CON CHAMPIÑONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

14

771 Kcal. P.: 22 HC.: 110 L.: 25

ZIAZERBA KREMA
CREMA DE ESPINACAS
TALLARINAK SALTEATUTA BARAZKIEKIN
TALLARINES SALTEADOS CON VERDURA
BAINILLA BUDINA
FLAN DE VAINILLA
OGIA
PAN

15

675 Kcal. P.: 30 HC.: 92 L.: 14

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
ILAR KREMA
CREMA DE GUI SANTES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

16

803 Kcal. P.: 14 HC.: 124 L.: 25

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
AZENARIO KREMA
CREMA DE ZANAHORIA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17

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

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
SALTIXITXA BEGETALAK LABEAN LETXUGAREKIN
SALCHICHAS VEGETALES AL HORNO CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

18

627 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 37

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA TOMATEAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE
OGIA
PAN

21

732 Kcal. P.: 30 HC.: 86 L.: 27

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS
GAINERRETAKO BARAZKI LASAGNA
LASANA DE VERDURAS GRATINADAS
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

22

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

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

23

699 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 41

AZALORE KREMA
CREMA DE COLIFLOR
SALTIXITXA BEGETALAK PIPERREKIN
SALCHICHAS VEGETALES CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

24

795 Kcal. P.: 25 HC.: 129 L.: 16

MAKARROIAK TOMATEAREKIN
MACARRONES CON TOMATE
ILARRAK PATATEKIN
GUI SANTES CON PATATAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

25

719 Kcal. P.: 27 HC.: 100 L.: 18

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
ARROZ ENTSALADA BEGETALA
ENSALADA VEGETAL DE ARROZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

28

692 Kcal. P.: 35 HC.: 80 L.: 24

ARROZ ZOPA
SOPA DE ARROZ
HANBURGESA BEGETALA TOMATEAREKIN
HAMBURGESA VEGETAL CON TOMATE
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

29

680 Kcal. P.: 35 HC.: 102 L.: 9

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURA
ZIAZERBAK GAINERRETA GAZTAREKIN
ESPINACAS GRATINADAS CON QUESO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

30

780 Kcal. P.: 19 HC.: 112 L.: 25

ESPAGETIAK TOMATEAREKIN
ESPAGUETIS CON TOMATE
KUIA KREMA
CREMA DE CALABAZA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

31

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

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



NOTAS: Elkagaien balorazioaren 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 beharizan osoaren %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



Ura
Agua



Oliba-olioa
Aceite de oliva

Früta edo esnekia
Frutas o lácteos



Karbono-Hidratoak
Hidratos de carbono

Proteina: haragiak, arrainak, arrautzak edo lekaleak
Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

TOBO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Ogia, zerealak edo eratorriak
Pan, cereales o derivados



Fruta freskoa edo ortuariak
Fruta fresca y hortalizas



Esnea edo eratorriak
Leche o derivados

ma

"Egunean behin familiarrekin batera bazkalteak 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

- **Esnekiak 2-4e**
• Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- **Fruitu 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
- **Esnekiak $\leq 3e$**
• 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

Huevo

Fruta

Fruta

Esnekiak

Lácteos

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

Lácteos o fruta

Fruta

Fruta



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 manejar una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia. Egia gabe edo zehazki egonda jaso den arraina izoztu egiten da gure enpresak. 1420/2006 Errege Dekretuak ezartzen dituztenak bat etortze. Nuestra empresa cumple e investigación al pescado que va a ser cremado crudo o poco hecho, según establece RD. 1420/2006.

Sukaldaren, 1169/2011 erregulazioak ezartzen dituzten jarrailuz, bertan prestatutako menuen alergeniko edukiaren inguruko informazioa aurki daitezke. Según lo establecido en el RE. 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.