



**ASTELEHENA | LUNES**

**ASTEARTEA | MARTES**

**ASTEAZKENA | MIÉRCOLES**

**OSTEGUNA | JUEVES**

**OSTIRALA | VIERNES**

□

□

□

1

702 Kcal. P.: 16 HC.: 103 L.: 22

PORRUSALDA  
PORRUSALDA  
PASTAKO ENTSALADA BEGETALA  
ENSALADA VEGETAL DE PASTA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

2

807 Kcal. P.: 40 HC.: 87 L.: 30

TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN  
GARBANZOS CON VERDURA  
ARRAUTZ EGOSIAK TOMATEAREKIN  
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE  
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGIA  
PAN

5

730 Kcal. P.: 38 HC.: 97 L.: 16

DILISTAK BARAZKIAREKIN  
LENTEJAS CON VERDURA  
BARAZKI NAHASIA  
REVUELTO DE VERDURAS  
ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES  
OGIA  
PAN

6

685 Kcal. P.: 20 HC.: 103 L.: 19

ESPAGETIAK TOMATEAREKIN ETA GAZTAREKIN  
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO  
ERA ASKOTAKO ENTSALADA BEGETALA  
ENSALADA VEGETAL VARIADA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

7

914 Kcal. P.: 36 HC.: 86 L.: 44

ZIAZERBA KREMA  
CREMA DE ESPINACAS  
HAMBURGESA BEGETALA TOMATEAREKIN  
HAMBURGUESA VEGETAL CON TOMATE  
BAINILLA BUDINA  
FLAN DE VAINILLA  
OGIA  
PAN

8

701 Kcal. P.: 29 HC.: 102 L.: 13

BARAZKI ZOPA  
SOPA DE VERDURAS  
BABARRUN ZURIAK AZAREKIN  
ALUBIAS BLANCAS CON BERZA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

9

740 Kcal. P.: 29 HC.: 72 L.: 34

ILARRAK PATATEKIN  
GUISANTES CON PATATAS  
ARRAUTZOPIL FRANTZIARRA PIPERREKIN  
TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTOS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

12

810 Kcal. P.: 31 HC.: 82 L.: 35

BARAZKI MENESTRA  
MENESTRA DE VERDURAS  
BARAZKI HANBURGESA LOREZAINERA  
HAMBURGUESA DE VERDURA A LA JARDINERA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

13

996 Kcal. P.: 47 HC.: 102 L.: 40

DILISTAK BARAZKIAREKIN  
LENTEJAS CON VERDURA  
PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN  
TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS  
ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES  
OGIA  
PAN

14

999 Kcal. P.: 22 HC.: 131 L.: 24

ARROZA TOMATEAREKIN  
ARROZ CON TOMATE  
SALTIXITXAK BEGETALAK PATATA FRIJITUEKIN  
SALCHICHAS VEGETALES CON LECHUGA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

15

717 Kcal. P.: 26 HC.: 80 L.: 31

KALABAZIN KREMA  
CREMA DE CALABACIN  
ZIAZERBA KANELOIAK BECHAMELEKIN  
CANELONES DE ESPINACAS CON BECHAMEL  
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGIA  
PAN

16

802 Kcal. P.: 20 HC.: 111 L.: 28

TALLARINAK TOMATEAREKIN  
TALLARINES CON TOMATE  
TXITXIRIO ENTSALADA BEGETALA  
ENSALADA VEGETAL DE GARBANZOS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

19

705 Kcal. P.: 17 HC.: 100 L.: 23

BARAZKI PUREA  
PURÉ DE VERDURAS  
ESPAGETI SALTEATUTAK BARAZKIEKIN  
ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

20

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

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

21

886 Kcal. P.: 42 HC.: 108 L.: 28

PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
HAMBURGESA BEGETALA PERRETIXIKOEKIN  
HAMBURGUESA VEGETAL CON CHAMPIÑONES  
ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES  
OGIA  
PAN

22

820 Kcal. P.: 26 HC.: 109 L.: 30

ARROZA HIRU ATSEGINETAN  
ARROZ TRES DELICIAS  
ARRAUTZ EGOSIAK TOMATEAREKIN  
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

23

941 Kcal. P.: 33 HC.: 85 L.: 46

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA  
ZIAZERBA KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN  
CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGIA  
PAN

26

709 Kcal. P.: 29 HC.: 93 L.: 20

DILISTAK BARAZKIAREKIN  
LENTEJAS CON VERDURA  
ERA ASKOTAKO ENTSALADA BEGETALA  
ENSALADA VEGETAL VARIADA  
BAINILLA BUDINA  
FLAN DE VAINILLA  
OGIA  
PAN

27

906 Kcal. P.: 32 HC.: 81 L.: 47

PASTAKO ENTSALADA BEGETALA  
ENSALADA VEGETAL DE PASTA  
HAMBURGESA BEGETALA TOMATEAREKIN  
HAMBURGUESA VEGETAL 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 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.



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 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**

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

**ESNEKIA EDO FRUTA** / LÁCTEO O FRUTA

**ESNEKIAK** / LÁCTEO

ITURRIA: IFMED FUENTE: IFMED



## 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 Deialdeak xodatzaren dimentsioan 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 controlación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R. D. 14/20/2006.  
Según lo establecido en el RE 11/69/2011 de estado, dispone de información sobre alergenos de los menús elaborados.