

ASTELEHENA | LUNES

2 706 Kcal. P.: 17 HC.: 70 L.: 37

AZALOREA PATATEKIN
COLIFLOR CON PATATAS

SAN JACOBOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

9 686 Kcal. P.: 23 HC.: 60 L.: 37

BARAZKI PUREA
PURÉ DE VERDURAS

HAMBURGESA MISTOA PIPERREKIN
HAMBURGUESA MIXTA CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

16 769 Kcal. P.: 19 HC.: 88 L.: 35

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS

URDAIAZPIKO KROKETAK ETA ENTSALADA
ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN

CROQUETAS DE JAMON Y ENSALADA CON REMOLACHA Y MAIZ

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

23 715 Kcal. P.: 37 HC.: 88 L.: 20

DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL

LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

30 722 Kcal. P.: 45 HC.: 61 L.: 31

ILARRAK PATATEKIN
GUISANTES CON PATATAS

OILASKO MARINATUTA BARAZKIEKIN
POLLO ADOBADO CON VERDURITAS

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN



ASTEARTEA | MARTES

3 806 Kcal. P.: 37 HC.: 90 L.: 28

DILISTAK BARAZKIAKIN
LENTEJAS CON VERDURA

PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON PISTO

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

10 721 Kcal. P.: 38 HC.: 86 L.: 19

BABARRUN PINTAK BARAZKIAKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

ARRAUTZ EGOSIAK ARROZA INTEGRALA ETA
TOMATEAREKIN

HUEVOS COCIDOS CON ARROZ INTEGRAL Y TOMATE

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

17 765 Kcal. P.: 30 HC.: 109 L.: 21

TALLARINAK TOMATEAREKIN
TALLARINES CON TOMATE

LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

24 719 Kcal. P.: 28 HC.: 77 L.: 31

EURI ZOPA
SOPA DE LLUVIA

PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

4 671 Kcal. P.: 41 HC.: 65 L.: 25

AZENARIO KREMA
CREMA DE ZANAHORIAS

ZEKOR ERREGOSIA LOREZAIN ERARA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

11 688 Kcal. P.: 28 HC.: 77 L.: 28

MAKARROIAK NAPOLITANAN
MACARRONES NAPOLITANA

LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

18 716 Kcal. P.: 29 HC.: 57 L.: 40

KALABAZIN KREMA
CREMA DE CALABACIN

ZEKOR XERRA OGIZATUA 4 URTAROKO
ENTSALADAREKIN

FILETE DE TERNERA EMPANADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

25 775 Kcal. P.: 38 HC.: 80 L.: 28

BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

AMUARRAIN FRESKO ARRAUTZAZTATUA LIMOIAKIN
TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON LIMON

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

OSTEGUNA | JUEVES

5 709 Kcal. P.: 32 HC.: 96 L.: 20

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE

OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA
KALABAZINAREKIN

PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

12 718 Kcal. P.: 31 HC.: 60 L.: 37

ZIAZERBA KREMA
CREMA DE ESPINACAS

ZEKOR XERRA OGIZATUA PERRETIXIOEKIN
FILETE DE TERNERA EMPANADO CON CHAMPIÑONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

19 766 Kcal. P.: 42 HC.: 71 L.: 31

TXITXIRIOAK ZERBEKIN
GARBANZOS CON ACELGAS

IZOKIN LABEAN EGINDA MAYONESAREKIN
SALMON AL HORNO CON MAYONESA

FRUTA
FRUTA

OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

26 784 Kcal. P.: 34 HC.: 104 L.: 25

ARROZA BARAZKIEKIN
ARROZ CON VERDURAS

HAMBURGESA % 100 ZEKORRA TOMATEAREKIN
HAMBURGUESA TERNERA 100% CON TOMATE

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

OSTIRALA | VIERNES

6 777 Kcal. P.: 32 HC.: 78 L.: 33

TXITXIRIOAK BARAZKIAKIN
GARBANZOS CON VERDURA

PERKA ARRAUTZAZTATUA LETXUGA, AZENARIO ETA
ARTOAREKIN

PERCA REBOZADA CON LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ

FRUTA
FRUTA

OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

13 777 Kcal. P.: 37 HC.: 73 L.: 33

DILISTAK PORRUE ETA ASENARIOAREKIN
LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA

FRANKFURT SALTIXITXAK LABEAN LETXUGAREKIN
SALCHICHAS FRANKFURT AL HORNO CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

20 711 Kcal. P.: 32 HC.: 71 L.: 31

IZAR ZOPA ARRAUTZ ETA AZENARIOAREKIN
SOPA DE ESTRELLITAS CON HUEVO Y ZANAHORIA

ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

27 732 Kcal. P.: 45 HC.: 53 L.: 37

BORRAJA KREMA
CREMA DE BORRAJA

TXERRI GIHARRA PIPERRADAN
MAGRO DE CERDO EN PIPERRADA

BAINILAKO NATILLAK
NATILLAS DE VAINILLA

OGIA
PAN



NOTAS: Elkagaien 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 Egumeko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatetzen 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 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

Agua

Oliba-olioa

Aceite de oliva



Agua



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

Früta edo esnekia

Frutas o lácteos

Karbono-Hidratoak

Hidratos de carbono



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)



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)



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

ima

"Egunean behin familiarrekin batera bazkaltzek anorexia eta bulimia prebentzen laguntzen du"

"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"

EGUNERO DIARIO

• Esnekia 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

ASTERO SEMANAL

• Patatak $\leq 3e$

• 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)



Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

Begetal gordinak edota prestatuak

Vegetales

crudos o cocinados

Früta edo esnekia

Frutas o lácteos

Karbono-Hidratoak

Hidratos de carbono

Proteina: haragiak, arrainak, arrautzak edo lekaleak

Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)



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)



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)

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

Esnekia

Lácteo

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

Lácteo 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, jarraio den arraina izoztu egiten da gure enpresak. 1420/2006 Errege Dekretuak ezartzen dituztenak bat etorri. 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.