

ASTELEHENA | LUNES

1

ASTEARTEA | MARTES

2

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

3

OSTEGUNA | JUEVES

4

OSTIRALA | VIERNES

5



5 724 Kcal. P.: 44 HC.: 79 L.: 22

DILISTAK PORRUE ETA ASENARIOAREKIN
LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAYONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

6 766 Kcal. P.: 36 HC.: 75 L.: 34

LAPIKO ETA TXITXIRIO ZOPA
SOPA DE COCIDO Y GARBANZOS
FRANKFURT SALTIXITXAK LABEAN LETXUGAREKIN
SALCHICHAS FRANKFURT AL HORNO CON LECHUGA
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

7 675 Kcal. P.: 27 HC.: 88 L.: 22

ESPAGETI SALTEATUTAK BARAZKIEKIN
ESPAGUETIS SALTEDOS CON VERDURAS
AMUARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LETXUGA, ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN
TRUCHA ASALMONADA FRESCA AL HORNO CON LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

8 671 Kcal. P.: 31 HC.: 58 L.: 33

KUIA KREMA
CREMA DE CALABAZA
HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETXIKOEKIN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

9 716 Kcal. P.: 46 HC.: 79 L.: 19

BABARRUN ZURIAK ARROZA INTEGRALAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PIPERRADAN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PIPERRADA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

12 **JAIEGUNA / FESTIVO**

13 730 Kcal. P.: 29 HC.: 70 L.: 35

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS
ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

14 809 Kcal. P.: 56 HC.: 82 L.: 24

TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
GARBANZOS CON ESPINACAS
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

15 731 Kcal. P.: 22 HC.: 66 L.: 39

KALABAZIN KREMA
CREMA DE CALABACÍN
PATATA ARRAUTZOPILA AZENARIO ETA ARTOAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA Y MAIZ
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

16 815 Kcal. P.: 23 HC.: 107 L.: 31

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
PERKA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN
PERCA REBOZADA CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

19 721 Kcal. P.: 41 HC.: 92 L.: 17

DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL
LEGATZA LABEAN EGINDA BIZKAIKO SALTSAN
MERLUZA HORNO EN SALSA BIZKAINA
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

20 722 Kcal. P.: 11 HC.: 76 L.: 39

BARAZKI PUREA
PURÉ DE VERDURAS
SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

21 718 Kcal. P.: 33 HC.: 71 L.: 32

EURI ZOPA
SOPA DE LLUVIA
ZEKOR XERRA OGIZATUTA KALABAZINAREKIN
FILETE DE TERNERA EMPANADO CON CALABACÍN
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

22 802 Kcal. P.: 41 HC.: 98 L.: 25

MAKARROIAK TOMATEAREKIN
MACARRONES CON TOMATE
OILASKO MARINATUTA PIPERREKIN
POLLO ADOBADO CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

23 751 Kcal. P.: 23 HC.: 73 L.: 39

AZENARIO KREMA
CREMA DE ZANAHORIAS
PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

26 686 Kcal. P.: 28 HC.: 74 L.: 29

ZIAZERBA KREMA
CREMA DE ESPINACAS
ARRAUTZ EGOSIAK ARROZA INTEGRALA ETA TOMATEAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ARROZ INTEGRAL Y TOMATE
TXOKOLATEZKO NATILLAK
NATILLAS DE CHOCOLATE
OGIA
PAN

27 719 Kcal. P.: 43 HC.: 64 L.: 27

BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA
IZOKIN LABEAN EGINDA MAYONESAREKIN
SALMON AL HORNO CON MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

28 741 Kcal. P.: 30 HC.: 57 L.: 41

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS
ZEKOR XERRA OGIZATUTUA 4 URTAROKO ENTSALADAREKIN
FILETE DE TERNERA EMPANADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

29 685 Kcal. P.: 23 HC.: 102 L.: 19

ARROZA BARAZKIEKIN
ARROZ CON VERDURAS
LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

30 776 Kcal. P.: 39 HC.: 78 L.: 30

DILISTAK KALABAZINAREKIN
LENTEJAS CON CALABACIN
HANBURGESA MISTOA BARAZKITXIKOEKIN
HAMBURGUESA MIXTA CON VERDURITAS
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 taldearentzako Energiaren Egunko Gutxi Gorabeherako 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 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.



DENABAT DAIBOR

Osa ezazu zure eguneroko dieta, elkadura egokiarekin



Hasi eguna

GOSARI ON BATEKIN

Comienza con un buen DESAYUNO



Ogia, zerealak edo eratorriak
Pan, cereales o derivados



Fruta freskoa edo ortuariak
Fruta fresca y hortalizas



Esnea edo eratorriak
Leche o derivados

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

TOBO ENCAJA



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

Errespetatu

DIETA MEDITERRANEOAREN EREDUA

Respeto el patrón de la dieta MEDITERRANEA
(e=errazioa / Hurria: IEMed
Según datos de IEMed)

OTORDU NAGUSI BAKOITZEAN CADA COMIDA

Ura
Agua



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)

Belarrak/Espeziak/Berakatzak/Tipula
Hierbas, especias, ajo y cebolla

Lekaleak eta leguminosoak $\geq 2e$
Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Fruitu lehorrak/Haziak/Olibak 1-2e
Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)

Esnekiak 2-4e
Lácteos (de 2 a 4 raciones)

EGUNERO DIARIO

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)

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)

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

Esneikia edo fruta
Lácteos o fruta

Fruta
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 ezarritzen dituztenak bat etortze. Nuestra empresa siempre se congelará el pescado que va a ser comercializado, según legislación RD 1420/2006.

Sukaldarai, 1169/2011 erregulazioak ezarritzen dituzten jarrailuz, bertan prestatutako menuen alergia-eragurto informazioa aurki dezake. Si eres el establecimiento en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.