

ASTELEHENA | LUNES

ASTEARTEA | MARTES

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

OSTEGUNA | JUEVES

OSTIRALA | VIERNES



1

1

JAIEGUNA/ FESTIVO

2

JAIEGUNA/ FESTIVO

3

JAIEGUNA/ FESTIVO

4

JAIEGUN/ FESTIVO

7

653 Kcal. P.: 34 HC.: 59 L.: 28

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS
HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIOEKIN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

8

697 Kcal. P.: 46 HC.: 74 L.: 19

BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PIPERREKIN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

9

736 Kcal. P.: 25 HC.: 96 L.: 27

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
AMUARRAIN FRESKO LABEAN EGINDA LIMOJAREKIN
TRUCHA ASALMONADA FRESCA HORNO CON LIMON

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGI INTEGRAL
PAN INTEGRAL

10

711 Kcal. P.: 23 HC.: 63 L.: 39

AZALORE KREMA
CREMA DE COLIFLOR
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

11

702 Kcal. P.: 29 HC.: 80 L.: 27

LAPIKO ETA TXITXIRIO ZOPA
SOPA DE COCIDO Y GARBANZOS
PERKA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN
PERCA REBOZADA CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

14

766 Kcal. P.: 44 HC.: 70 L.: 30

DILISTAK BARAZKIAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA
IZOKIN LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
SALMON AL HORNO CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

15

742 Kcal. P.: 28 HC.: 63 L.: 40

PORRU ETA KALABAZIN KREMA
CREMA DE PUERROS Y CALABAZIN
ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA

BAINILAKO NATILLAK
NATILLAS DE VAINILLA
OGIA
PAN

16

739 Kcal. P.: 52 HC.: 70 L.: 24

TXITXIRIOAK KUIAREKIN
GARBANZOS CON CALABAZA
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRAL
PAN INTEGRAL

17

742 Kcal. P.: 30 HC.: 104 L.: 21

ESPAGETIAK TOMATEAREKIN
ESPAGUETIS CON TOMATE
LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

18

726 Kcal. P.: 23 HC.: 66 L.: 39

BARAZKI PUREA
PURÉ DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGA, AZENARIO ETA ARTOAREKIN
TORTILLA DE PATATA Y LECHUGA CON ZANAHORIA Y MAIZ

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

21

705 Kcal. P.: 17 HC.: 84 L.: 31

EURI ZOPA
SOPA DE LLUVIA
SAN JACOBEOA LETXUGAREKIN
SAN JACOBO CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

22

794 Kcal. P.: 36 HC.: 65 L.: 40

ILARRAK PATATEKIN
GUISANTES CON PATATAS
ZEKOR XERRA OGIZTATUA 4 URTAROKO ENTSALADAREKIN
FILETE DE TERNERA EMPANADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

23

723 Kcal. P.: 24 HC.: 110 L.: 19

ARROZA BARAZKIEKIN
ARROZ CON VERDURAS
LEGATZA LABEAN EGINDA PIPERREKIN
MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

24

748 Kcal. P.: 44 HC.: 85 L.: 22

DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAYONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y MAYONESA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

25

704 Kcal. P.: 45 HC.: 58 L.: 31

KALABAZIN KREMA
CREMA DE CALABACÍN
TXERRI GIHARRA BARAZKIEKIN
MAGRO DE CERDO CON VERDURAS

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

28

783 Kcal. P.: 40 HC.: 93 L.: 25

MAJARROIAK TOMATEAREKIN
MACARRONES CON TOMATE
OILASKO MARINATUTA BARAZKIEKIN
POLLO ADOBADO CON VERDURITAS

FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRAL
PAN INTEGRAL

29

733 Kcal. P.: 33 HC.: 73 L.: 31

TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
GARBANZOS CON VERDURA
FRANKFURT SALTIXTAXAK LABEAN KETCHUPAREKIN
SALCHICHAS FRANKFURT AL HORNO CON KETCHUP

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

30

679 Kcal. P.: 46 HC.: 57 L.: 28

ZIAZERBA KREMA
CREMA DE ESPINACAS
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAIN ERARA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

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 Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueraren 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

Errespetatu

DIETA MEDITERRANEOAREN EREDUA

Respeto el patrón de la dieta MEDITERRANEA

(e=errazioa / Iurretia: IEMed
Segun 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)

Amaritu eguna

AFARI-MENU EGOKI BATEKIN

Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

Begetal gordinak edota prestatuak

Vegetales crudos o cocinados



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 bazkaltzek 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

- 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

- 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)

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
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 mantener 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 ezarritzen dituztenak bat etorritz. Nuestra empresa cumple la congelación al pescado que va a ser cremado crudo e poco hecho, según establece RD 1420/2006. Sukialdean, 1169/2011 erregulazioak ezarritzen 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.