

ASTELEHENA | LUNES

2 JAIEGUNA/FESTIVO

9 744 Kcal. P.: 44 HC.: 65 L.: 32
BARAZKI MENESTRA
 MENESTRA DE VERDURAS
HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIOEKIN
 HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPINONES
ZAPORE JOGURTA
 YOGUR SABORES
 OGIA
 PAN

16 696 Kcal. P.: 23 HC.: 57 L.: 41
BARAZKI PUREA
 PURE DE VERDURAS
PERKA ARRAUTZATATUA LETXUGAREKIN
 PERCA REBOZADA CON LECHUGA
JOGURT NATURALA AZUKREZATUA
 YOGUR NATURAL AZUCARADO
 OGIA
 PAN

23 857 Kcal. P.: 31 HC.: 98 L.: 33
DILISTAK BARAZKIAREKIN
 LENTEJAS CON VERDURA
SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
 SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZATUA
 YOGUR NATURAL AZUCARADO
 OGIA
 PAN

30 692 Kcal. P.: 43 HC.: 79 L.: 21
MARMITAKO
 MARMITAKO
OILASKO MARINATUTA BARAZKIEKIN
 POLLO ADOBADO CON VERDURITAS
ZAPORE JOGURTA
 YOGUR SABORES
 OGIA
 PAN



ASTEARTEA | MARTES

3 JAIEGUNA/FESTIVO

10 792 Kcal. P.: 29 HC.: 103 L.: 23
BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA
URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGA, ERREMOLATXA EIA ARTOAREKIN
 CROQUETAS DE JAMON Y LECHUGA CON REMOLACHA Y MAIZ
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

17 811 Kcal. P.: 37 HC.: 104 L.: 25
ARROZA TOMATEAREKIN
 ARROZ CON TOMATE
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PISTOAREKIN
 PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PISTO
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

24 746 Kcal. P.: 30 HC.: 90 L.: 27
TXIXIRIO LAPIKOKO ZOPA
 SOPA DE COCIDO Y GARBANZOS
PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN
 TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

4 JAIEGUNA/FESTIVO

11 839 Kcal. P.: 27 HC.: 101 L.: 34
PASTA ENTSALADA
 ENSALADA DE PASTA
AMUARRAIN FRESCO ARRAUTZATATUA LIMOJAREKIN
 TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON LIMON
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

18 641 Kcal. P.: 42 HC.: 59 L.: 24
KUIA KREMA
 CREMA DE CALABAZA
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
 ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

25 658 Kcal. P.: 39 HC.: 80 L.: 15
BABARRUN PINTAK TXORIZOAREKIN
 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN
 MERLUZA HORNO EN SALSAS VERDE
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

OSTEGUNA | JUEVES

5 JAIEGUNA/FESTIVO

12 721 Kcal. P.: 20 HC.: 69 L.: 38
AZENARIO KREMA
 CREMA DE ZANAHORIA
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
 TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

19 780 Kcal. P.: 43 HC.: 81 L.: 28
TXIXIRIOAK BARAZKIAREKIN
 GARBANZOS CON VERDURA
IZOKIN LABEAN EGINDA LETXUGA AZENARIO ETA ARTOAREKIN
 SALMON AL HORNO CON LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

26 823 Kcal. P.: 45 HC.: 102 L.: 24
MAKARROIAK TOMATEAREKIN
 MACARRONES CON TOMATE
SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA PERRETIXIO SALTSAN
 LOMO ADOBADO AL HORNO EN SALSAS CON CHAMPINONES
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

OSTIRALA | VIERNES

6 741 Kcal. P.: 33 HC.: 84 L.: 26
DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL
LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
 MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

13 768 Kcal. P.: 47 HC.: 74 L.: 30
FIDEO ZOPA
 SOPA DE FIDEOS
OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN
 POLLO ASADO CON CHIPS
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

20 658 Kcal. P.: 27 HC.: 62 L.: 31
LEKAK PATATEKIN
 VAINAS CON PATATAS
ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN
 ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

27 740 Kcal. P.: 30 HC.: 57 L.: 42
KALABAZIN KREMA
 CREMA DE CALABACIN
ZEKOR XERRA ARRAUTZATATUA LETXUGA ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN
 FILETE DE TERNERA REBOZADO Y LECHUGA CON REMOLACHA Y MAIZ
 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 Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduera fisikoa 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



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 familiarekin 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

- **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

Husuo

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 izan ez 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 egokiaz jaso den arraina izoztu egiten da gure enpresak. 1420/2006 Errege Dekretuak ezartzen dituztenak bat etortze. Nuestra empresa cumple estrictamente la legislación 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.