



**ASTELEHENA | LUNES**      **ASTEARTEA | MARTES**      **ASTEAZKENA | MIÉRCOLES**      **OSTEGUNA | JUEVES**      **OSTIRALA | VIERNES**

			<p><b>1</b> 762 Kcal. P.: 20 HC.: 69 L.: 43</p> <p><b>AZENARIO KREMA</b> CREMA DE ZANAHERIA</p> <p><b>PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN</b> TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA</p> <p><b>FRUTA</b> FRUTA</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>	<p><b>2</b> 924 Kcal. P.: 41 HC.: 124 L.: 28</p> <p><b>ARROZA MARINEL ERARA</b> ARROZ MARINERA</p> <p><b>ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA PIPERREKIN</b> FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS</p> <p><b>JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA</b> YOGUR NATURAL AZUCARADO</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>
<p><b>5</b> 1.059 Kcal. P.: 35 HC.: 124 L.: 43</p> <p><b>TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN</b> GARBANZOS CON VERDURA</p> <p><b>URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGAREKIN</b> CROQUETAS DE JAMON CON LECHUGA</p> <p><b>ZAPORE JOGURTA</b> YOGUR SABORES</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>	<p><b>6</b> 675 Kcal. P.: 26 HC.: 65 L.: 32</p> <p><b>LEKAK PATATEKIN</b> VAINAS CON PATATAS</p> <p><b>LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN</b> MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA</p> <p><b>FRUTA</b> FRUTA</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>	<p><b>7</b> 1.077 Kcal. P.: 51 HC.: 106 L.: 48</p> <p><b>ESPAGETIAK ATUNAREKIN</b> ESPAGUETIS CON ATUN</p> <p><b>HAMBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIKOEN</b> HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPINONES</p> <p><b>JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA</b> YOGUR NATURAL AZUCARADO</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>	<p><b>8</b> 630 Kcal. P.: 32 HC.: 73 L.: 22</p> <p><b>EURI ZOPA</b> SOPA DE LLUVIA</p> <p><b>OILASKO ERREKIA PATATA FRIJUTUEKIN</b> POLLO ASADO CON CHIPS</p> <p><b>FRUTA</b> FRUTA</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>	<p><b>9</b> 839 Kcal. P.: 34 HC.: 98 L.: 30</p> <p><b>DILISTAK ARROZAREKIN</b> LENTEJAS CON ARROZ</p> <p><b>AMUARRAIN FRESKOA ARRAUTZAZTATUA</b> MAHONESAREKIN</p> <p>TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON MAHONESA</p> <p><b>FRUTA</b> FRUTA</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>
<p><b>12</b> 774 Kcal. P.: 29 HC.: 78 L.: 36</p> <p><b>KALABAZIN KREMA</b> CREMA DE CALABACIN</p> <p><b>PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN</b> TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES</p> <p><b>ZAPORE JOGURTA</b> YOGUR SABORES</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>	<p><b>13</b> 569 Kcal. P.: 9 HC.: 62 L.: 30</p> <p><b>AZENARIO KREMA</b> CREMA DE ZANAHERIA</p> <p><b>MAKAILUA TOMATEAREKIN</b> BACALAO CON TOMATE</p> <p><b>FRUTA</b> FRUTA</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>	<p><b>14</b> 908 Kcal. P.: 42 HC.: 87 L.: 38</p> <p><b>BABARRUN PINTAK TXORIZOAREKIN</b> ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO</p> <p><b>FRANKFURT SALTIXTAK LABEAN LETXUGAREKIN</b> SALCHICHAS FRANKFURT AL HORNO CON LECHUGA</p> <p><b>TXOKOLATEZKO NATILLAK</b> NATILLAS DE CHOCOLATE</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>	<p><b>15</b> 938 Kcal. P.: 48 HC.: 124 L.: 25</p> <p><b>ARROZA TOMATEAREKIN</b> ARROZ CON TOMATE</p> <p><b>ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN</b> ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p> <p><b>FRUTA</b> FRUTA</p>	<p><b>16</b> 907 Kcal. P.: 29 HC.: 72 L.: 54</p> <p><b>BARAZKI PUREA</b> PURE DE VERDURAS</p> <p><b>ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA</b> ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA</p> <p><b>FRUTA</b> FRUTA</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>
<p><b>19</b> 803 Kcal. P.: 27 HC.: 94 L.: 33</p> <p><b>PATATAK ERRIOXAR ERAN</b> PATATAS A LA RIOJANA</p> <p><b>LEGATZ ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN</b> MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA</p> <p><b>FRUTA</b> FRUTA</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>	<p><b>20</b> 952 Kcal. P.: 21 HC.: 103 L.: 48</p> <p><b>BARAZKI MENESTRA</b> MENESTRA DE VERDURAS</p> <p><b>ATUN ENPANADILLAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN</b> EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA 4 ESTACIONES</p> <p><b>NATILLAK</b> NATILLAS</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>	<p><b>21</b> 807 Kcal. P.: 34 HC.: 114 L.: 21</p> <p><b>TALLARINAK TOMATEAREKIN</b> TALLARINES CON TOMATE</p> <p><b>LEGATZA LABEAN EGINDA BIZKAIKO SALTSAN</b> MERLUZA HORNO EN SALSA BIZKAINA</p> <p><b>FRUTA</b> FRUTA</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>	<p><b>22</b> 938 Kcal. P.: 51 HC.: 102 L.: 32</p> <p><b>TXITXIRIOAK TXORIZOAREKIN</b> GARBANZOS CON CHORIZO</p> <p><b>ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA PIPERREKIN</b> FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS</p> <p><b>ZAPORE JOGURTA</b> YOGUR SABORES</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>	<p><b>23</b> 667 Kcal. P.: 43 HC.: 87 L.: 14</p> <p><b>PATATAK SALTA BERDEAN</b> PATATAS EN SALSA VERDE</p> <p><b>SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA</b> PERRETIXIKO SALTSAN</p> <p>LOMO ADOBADO AL HORNO EN SALSA CON CHAMPINONES</p> <p><b>FRUTA</b> FRUTA</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>
<p><b>26</b> 973 Kcal. P.: 44 HC.: 102 L.: 39</p> <p><b>DILISTAK BARAZKIAREKIN</b> LENTEJAS CON VERDURA</p> <p><b>PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN</b> TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA</p> <p><b>ZAPORE JOGURTA</b> YOGUR SABORES</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>	<p><b>27</b> 563 Kcal. P.: 14 HC.: 77 L.: 20</p> <p><b>EURI ZOPA ETA ARRAUTZA</b> SOPA DE LLUVIA Y HUEVO</p> <p><b>MAKAILUA PIPERREKIN</b> BACALAO CON PIMIENTOS</p> <p><b>FRUTA</b> FRUTA</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>	<p><b>28</b> 722 Kcal. P.: 44 HC.: 100 L.: 10</p> <p><b>BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA</p> <p><b>INDIOILAR ERREGOSIA</b> PAVO ESTOFADO</p> <p><b>FRUTA</b> FRUTA</p> <p><b>OGIA</b> PAN</p>	<p><b>29</b>      <b>30</b></p> <p><b>JAIEGUNAFESTIVO</b>      <b>JAIEGUNA/FESTIVO</b></p>	



**NOTAS:** Elkagaien balorazioaren bitartez eskaintako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako menuak energia beharrian osoaren %30-35 inguru izan behar du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elkagai beharrianak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardura 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 / Iurretia: 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)

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)

# TOBOA 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 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

• 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)

• 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

HONAKO HAU BAZKALDU BADUGU...  
SI HEIMOS COMIDO...

HAUXE AFALDUZAKEGU...  
PODEMOS CENAR...

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 mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.  
Egün gabe edo gutxi eginda jaso den arraina izoztu egiten da gure enpresak. 1420/2006 Errege Dekretuak ezartzen dituen arauak bat etortze.  
Mediterranean empresa somaria a verificación el pescado que va a ser cremado crudo o poco hecho, según establece RD. 1420/2006.

Sukaldetan, 1169/2011 erregulazioak ezartzen dituen jarrariz, 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.