

ASTELEHENA | LUNES

ASTEARTEA | MARTES

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

OSTEGUNA | JUEVES

OSTIRALA | VIERNES



1

1

JAIEGUNA / FESTIVO

2

JAIEGUNA / FESTIVO

3

JAIEGUNA / FESTIVO

4

JAIEGUNA / FESTIVO

7

872 Kcal. P.: 29 HC.: 109 L.: 31

DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL
URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGAREKIN
CROQUETAS DE JAMON CON LECHUGA
JOGURT NATURALA AZUKREZATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

8

697 Kcal. P.: 21 HC.: 63 L.: 38

KALABAZIN KREMA
CREMA DE CALABACIN
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALEDAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

9

866 Kcal. P.: 28 HC.: 105 L.: 35

ESPAGETIAK TOMATEAREKIN
ESPAGUETIS CON TOMATE
AMUARRAIN FRESCO ARRAUTZAZTATUA LIMOJAREKIN
TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON LIMON
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

10

703 Kcal. P.: 35 HC.: 87 L.: 22

TXITXIRIO LAPIKOKO ZOPA
SOPA DE COCIDO Y GARBANZOS
OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN
POLLO ASADO CON CHIPS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

11

655 Kcal. P.: 37 HC.: 59 L.: 28

AZALOREA PATATEKIN
COLIFLOR CON PATATAS
HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIOEKIN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

14

782 Kcal. P.: 33 HC.: 66 L.: 41

ZIAZERBA KREMA
CREMA DE ESPINACAS
ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
NATILLAK
NATILLAS
OGIA
PAN

15

814 Kcal. P.: 39 HC.: 83 L.: 31

BABARRUN ZURIAK BARAZKJAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
LEGATZ ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN
MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

16

870 Kcal. P.: 46 HC.: 116 L.: 22

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17

774 Kcal. P.: 35 HC.: 80 L.: 31

TXITXIRIOAK BARAZKJAREKIN
GARBANZOS CON VERDURA
FRANKFURT SALTITXAK LABEAN LETXUGAREKIN
SALCHICHAS FRANKFURT AL HORNO CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

18

656 Kcal. P.: 33 HC.: 38 L.: 40

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
ATUN ZATIAK PIPERRADAN
TACOS DE ATUN EN PIPERRADA
OGIA
PAN

21

854 Kcal. P.: 19 HC.: 84 L.: 46

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS
SAN JACOB OA LETXUGA, AZENARIO ETA ARTOAREKIN
SAN JACOBO Y LECHUGA CON ZANAHORIA Y MAIZ
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

22

799 Kcal. P.: 37 HC.: 97 L.: 24

DILISTAK BARAZKJAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA
PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

23

608 Kcal. P.: 43 HC.: 57 L.: 21

AZALORE KREMA
CREMA DE COLIFLOR
ZEKOR BIRIBILKIA SALTSAN PIPERREKIN
REDONDO DE TERNERA EN SALSA CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

24

761 Kcal. P.: 39 HC.: 99 L.: 21

MAKARROIAK TOMATEAREKIN
MACARRONES CON TOMATE
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA
KALABAZINAREKIN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

25

695 Kcal. P.: 35 HC.: 72 L.: 24

BABARRUN PINTAK BARAZKJAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

28

621 Kcal. P.: 38 HC.: 60 L.: 25

FIDEO ZOPA
SOPA DE FIDEOS
HANBURGESA MISTOA TOMATEAREKIN
HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE
JOGURT NATURALA AZUKREZATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

29

801 Kcal. P.: 45 HC.: 84 L.: 27

DILISTAK BARAZKJAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA
MAKAILU ARRAUTZAZTATUA MAHONESAREKIN
BACALAO REBOZADO CON MAHONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

30

865 Kcal. P.: 51 HC.: 107 L.: 23

ESPAGETIAK TOMATEAREKIN
ESPAGUETIS CON TOMATE
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

31

660 Kcal. P.: 22 HC.: 71 L.: 29

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALEDAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN



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 osoreen %30-35 inguru izan behar du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elikagai 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



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

ima

"Egunean behin familiarekin
batera bazkaltzeko anorexia
eta bulimia prebentzen
laguntzen du"

"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 / 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)

• 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

Fruta
Fruta

Esnekiak
Lácteos

Fruta
Fruta

Fruta
Fruta

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 reemplazar una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia. Egia gabe edo zehazki egonda, jarri den arraina izoztu egiten da gure enpresak. 1420/2006 Errege Dekretuak ezartzen dituztenak bat etorri. Nuestra empresa cumple la congelación al pescado que va a ser cremado crudo o poco hecho, según establece RD. 1420/2006.

Sukaldaren, 11/69/2011 erregulazioak ezartzen dituzten jarrariuz, bertan prestatutako menuen alergeniko edukiaren inguruko informazioa aurki daitezke. Según lo establecido en el RE. 11/69/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menus elaborados.