



lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
				JAIEGUN/FESTIVO					
				1		2		3	
				4		5		6	
				7		8		9	
				10		11		12	
				13		14		15	
				16		17		18	
				19		20		21	
				22		23		24	
				25		26		27	
				28		29		30	

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 beharrian osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabehereko Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharrianak 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.

Osa ezazu zure eguneroko dieta, elikadura egokiarekin Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

1

Itinakoez osatutako gosari on batekin:
Con un buen desayuno formado por:

Fruta freskoa edo ortuariak



Fruta freska u hortalizas



Esnea edo eratorriak Pan, cereales o derivados

Ogia, zerealak edo eratorriak Leche o derivados



2

Dieta mediterraneoaren kontsumo-eredua errespetatuz

Respetando el patrón de consumo de la Dieta Mediterránea

ASTERO SEMANALMENTE

- Patatak $\leq 3e$
- Patatas $\leq 3r$
- Haragi gorria $< 2e$
- Carne roja $< 2r$
- Haragi prozesatuak $\leq 1e$
- Carnes procesadas $\leq 1r$
- Haragi zuria $2e$
- Carne blanca $2r$
- Arraina/Mariskoa $\geq 2e$
- Pescado/Marisco $\geq 2r$
- Arrautzak $2-4e$
- Huevos $2-4r$
- Gozokiak $\leq 2e$
- Dulces $\leq 2r$

EGUNERO CADA DÍA

- Esmekiak $2-4e$
- Lácteos $2-4r$
- Fruitu lehorrak/Haziak/Olibak $1-2e$
- Frutos secos/Semillas/Aceitunas $1-2r$
- Lekaleak eta leguminosak $\geq 2e$
- Legumbres y leguminosas $\geq 2r$
- Belarrak/Espeziak/Berakatzak/Tipul
- Hierbas/Espicias/Ajoi/Cebolla

OTORDU NAGUSI BAKOITZEAN EN CADA COMIDA PRINCIPAL

- Fruitak $1-2 /$ Barazkiak $\geq 2e$
- Frutas $1-2 /$ Verduras $\geq 2r$
- Oliba-olioa
- Aceite de oliva
- Ogia/Pasta/Arroza/Kuskusa eta beste zereal batzuk $1-2e$
- Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales $1-2r$

e = errazio Iturria: IFMed
r. ración Fuente: IFMed

3

bazkarian kontsumitutako elikagaiak, afari-menu egoki batekin osatuz
Completando los alimentos consumidos en la comida con un adecuado menú de cena



URA AGUA

PROTEINA:

Haragiak, arrainak, arrautzak edo lekaleak

PROTEINA:

Carnes, pescados, huevos o legumbres

OLIBA-ALIOA ACEITE DE OLIVA



FRUTA EDO ESNEKIA FRUTA O LÁCTEO

KARBONO-HIDRATOAK: Ogia, patata, arroza, pasta, artoa...

HIDRATOS DE CARBONO: Pan, patata, arroz, pasta, maíz...

Honako hau bazkaldu badugu... Si hemos comido...

- Zerealak, fekulak edo lekaleak
- Cereales, féculas o legumbres
- Barazkiak
- Verduras
- Haraga
- Carne
- Arraina
- Pescado
- Arrautza
- Huevo
- Fruta
- Fruta
- Esnekiak
- Lácteos

Hauxe ahaldu dezakegu... Podemos cenar...

- Ortuari gordinak edo barazki egosiak
- Hortalizas crudas o verduras cocidas
- Zerealak edo fekulak
- Cereales o féculas
- Arraina edo arrautza
- Pescado o huevo
- Koiperik gabeko haragia edo arrautza
- Carne magra o huevo
- Arraina edo koiperik gabeko haragia
- Pescado o carne magra
- Esnekiak edo fruta
- Lácteos o fruta
- Fruta
- Fruta

Alergiarik edo intolerantziarik izan ez gero, salatu elikadura ona izatean, unaritzen ez diren elikagaien onak: familia bereko beste elikagai batzuk erabiltzeak. En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia. Egün gabeko edo gutxi egindako jantzi egun arrainaz osatu egiten da gure estropak. 14/20/2006 Engege Dekretuak ezarritako dietaren arabera. Nuestro empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 14/20/2006. Salakidean, 1169/2011 erregulazioak ezartzen dituenari jarraituz, bertan prestatutako menuen dietaren edukia inguruko informazioa aurrera duteke. Según lo establecido en el RE. 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en calóricos de los menús elaborados.