



Calidad de vida y protección para los Multi-alérgicos, Atópicos y Asmáticos
Multi-Alergia, Dermatitis Atópica eta Asma dutenentzako babesa eta bizi-kalitatea

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

				1
				730 Kcal. P.: 35 HC.: 80 L.: 28 MAKARROIAK TOMATEAREKIN MACARRONES CON TOMATE SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA FRUTA OGIA PAN
4	5	6	7	8
727 Kcal. P.: 33 HC.: 65 L.: 32 BABARRUN PINTAK TXORIZOAREKIN ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRUTA OGIA PAN	834 Kcal. P.: 15 HC.: 70 L.: 53 KALABAZIN KREMA CREMA DE CALABACIN SAN JACOBOA LETXUGAREKIN SAN JACOBO CON LECHUGA JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO OGIA PAN	719 Kcal. P.: 37 HC.: 77 L.: 27 PATATAK SALSA BERDEAN PATATAS EN SALSA VERDE OILASKO BULARKIA ARRAUTZATATUA PIPERREKIN PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON PIMIENTOS FRUTA FRUTA OGIA PAN	892 Kcal. P.: 47 HC.: 77 L.: 40 TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN GARBANZOS CON VERDURA HAMBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIKOEKIN HAMBURGUESAS 100% TERNERA EN SALSA CON CHAMPIÑONES FRUTA FRUTA OGIA PAN	682 Kcal. P.: 31 HC.: 84 L.: 23 ESPAGETIAK TOMATEAREKIN ESPAGUETIS CON TOMATE LEGATZA LABEAN EGINDA SALSA BERDEAN MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN
11	12	13	14	15
740 Kcal. P.: 19 HC.: 63 L.: 43 KUIA KREMA CREMA DE CALABAZA PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA OGIA PAN	884 Kcal. P.: 31 HC.: 66 L.: 53 LEKAK PATATEKIN VAINAS CON PATATAS ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE TXOKOLATEZKO NATILLAK NATILLAS DE CHOCOLATE OGIA PAN	726 Kcal. P.: 48 HC.: 78 L.: 20 BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA MAKAILUA PIPERREKIN BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA FRUTA OGIA PAN	717 Kcal. P.: 46 HC.: 72 L.: 25 MARMITAKO MARMITAKO ZEKOR BIRIBILKIA SALTSAN LETXUGAREKIN REDONDO DE TERNERA EN SALSA CON LECHUGA FRUTA FRUTA OGIA PAN	862 Kcal. P.: 30 HC.: 78 L.: 46 MAKARROIAK TXORIZOAREKIN MACARRONES CON CHORIZO LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO OGIA PAN
18	19	20	21	22
752 Kcal. P.: 11 HC.: 76 L.: 43 BARAZKI PUREA PURE DE VERDURAS URDAIAZPIKO KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA OGIA PAN	713 Kcal. P.: 41 HC.: 69 L.: 27 DILISTAK BARAZKIAREKIN LENTEJAS CON VERDURA OILASKO ERREA LETXUGAREKIN POLLO ASADO CON LECHUGA ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN	590 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 33 AZALORE KREMA CREMA DE COLIFLOR FRANKFURT SALTIXITXAK LABEAN KETCHUPAREKIN SALCHICHAS FRANKFURT AL HORNO CON KETCHUP FRUTA FRUTA OGIA PAN	1.062 Kcal. P.: 31 HC.: 115 L.: 51 ARROZA TOMATEAREKIN ARROZ CON TOMATE IZOKIN FRESKO ARRAUTZATATUA LETXUGAREKIN SALMON FRESCO ROMANA CON LECHUGA FRUTA FRUTA OGIA PAN	814 Kcal. P.: 55 HC.: 86 L.: 24 TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN GARBANZOS CON VERDURA ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA POSTRE BEREZIA POSTRE ESPECIAL OGIA PAN



NOTAS: Elkagaien 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 osaren %30-35 inguru izan behar 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 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.



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



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)

TODOS 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 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

• 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... HAUXE AFALDUDEZAKEGU... SI HEIMOS COMIDO...

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 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 egonda jarriko dituen arraina izoztu egiten da gure enpresak. I420/2006 Errege Dekretuak ezartzen dituztenak bat etortze. Nuestra empresa cumple la congelación al pescado que va a ser cremado crudo o poco hecho, según establece RD. I420/2006.

Sukaldaren, I169/2011 erregulazioak ezartzen dituzten jarrailuz, bertan prestatutako menuen alergeniko edukiaren inguruko informazioa aurki daitezke. Según lo establecido en el RE. I169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.