



ASTELEHENA | LUNES

ASTEARTEA | MARTES

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

OSTEGUNA | JUEVES

OSTIRALA | VIERNES

1	2	3	4	5
JAIEGUNA/FESTIVO	JAIEGUNA/FESTIVO	JAIEGUNA/FESTIVO	JAIEGUNA/FESTIVO	JAIEGUNA/FESTIVO
8 784 Kcal. P.: 41 HC.: 86 L.: 28	9 1.011 Kcal. P.: 21 HC.: 97 L.: 57	10 687 Kcal. P.: 41 HC.: 95 L.: 12	11 1.001 Kcal. P.: 42 HC.: 102 L.: 45	12 900 Kcal. P.: 36 HC.: 81 L.: 46
PATATAK SALSA BERDEAN PATATAS EN SALSA VERDE	KALABAZIN KREMA CREMA DE CALABACIN	DILISTAK TXORIZOAREKIN LENTEJAS CON CHORIZO	ESPEGETIAK YORKEKIN ESPAGUETIS CON YORK	EURI ZOPA ETA ARRAUTZA SOPA DE LLUVIA Y HUEVO
SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA PIPERREKIN LOMO ADOBADO AL HORNO CON PIMIENTOS	ATUN ENPANADILLAK LETXUGAREKIN EMPANADILLAS DE ATUN CON LECHUGA	LEGATZA LABEAN EGINDA BIZKAIZKO SALTSA MERLUZA HORNO EN SALSA BIZKAINA	ZEKOR XERRA ARRAUTZAZATUA 4 URTARO ENTSALADAREKIN FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES	ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
FRUTA FRUTA	ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES	FRUTA FRUTA	FRUTA FRUTA	JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA PAN	OGIA PAN	OGIA PAN	OGIA PAN	OGIA PAN
15 814 Kcal. P.: 30 HC.: 82 L.: 38	16 705 Kcal. P.: 31 HC.: 67 L.: 33	17 955 Kcal. P.: 50 HC.: 92 L.: 38	18 1.058 Kcal. P.: 29 HC.: 123 L.: 49	19 646 Kcal. P.: 45 HC.: 82 L.: 9
BARAZKI MENESTRA MENESTRA DE VERDURAS	BARAZKI PUREA PURE DE VERDURAS	TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN GARBANZOS CON VERDURA	ARROZA TOMATEAREKIN ARROZ CON TOMATE	BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA	MAKAILUA TOMATEAREKIN BACALAO CON TOMATE	HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIKOekin HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES	AMUARRAIN FRESKO ARRAUTZAZATUA LETXUGAREKIN TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON LECHUGA	OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA AZENARIOEKIN PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIAS
ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES	FRUTA FRUTA	FRUTA FRUTA	JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO	FRUTA FRUTA
OGIA PAN	OGIA PAN	OGIA PAN	OGIA PAN	OGIA PAN
22 812 Kcal. P.: 16 HC.: 96 L.: 37	23 715 Kcal. P.: 52 HC.: 83 L.: 14	24 813 Kcal. P.: 34 HC.: 113 L.: 23	25 854 Kcal. P.: 41 HC.: 80 L.: 40	26 804 Kcal. P.: 22 HC.: 76 L.: 43
LEKAK PATATEKIN VAINAS CON PATATAS	DILISTAK BARAZKIAREKIN LENTEJAS CON VERDURA	MAKARROIAK TOMATEAREKIN MACARRONES CON TOMATE	FIDEO ZOPA SOPA DE FIDEOS	AZENARIO KREMA CREMA DE ZANAHORIA
URDAIAZPIO KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA 4 ESTACIONES	SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN	LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE	ZEKOR XERRA ARRAUTZAZATUA 4 URTARO ENTSALADAREKIN FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES	PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
FRUTA FRUTA	FRUTA FRUTA	NATILLAK NATILLAS	ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES	FRUTA FRUTA
OGIA PAN	OGIA PAN	OGIA PAN	OGIA PAN	OGIA PAN
29 856 Kcal. P.: 54 HC.: 95 L.: 24	30 747 Kcal. P.: 22 HC.: 63 L.: 44	31 802 Kcal. P.: 37 HC.: 82 L.: 32		
BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN ALUBIAS PINTAS CON VERDURA	KUIA KREMA CREMA DE CALABAZA	DILISTAK BARAZKIAREKIN LENTEJAS CON VERDURA		
MAKAILUA PIPERREKIN BACALAO CON PIMIENTOS	FRANKFURT SALTIXTAK LABEAN LETXUGAREKIN SALCHICHAS FRANKFURT AL HORNO CON LECHUGA	LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA		
ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES	FRUTA FRUTA	FRUTA FRUTA		
OGIA PAN	OGIA PAN	OGIA PAN		



NOTAS: Eliekagaien 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 Gorabehereko Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren eliekagai 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.