

ASTELEHENA | LUNES

**1** 680 Kcal. P.: 40 HC.: 69 L.: 25

**LEKAK PATATEKIN**  
VAINAS CON PATATAS

**OILASKO BULARKIA ARRAUTZAZTATUA PISTOREKIN**  
PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON PISTO

**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO

**OGIA**  
PAN

**8** 669 Kcal. P.: 37 HC.: 59 L.: 31

**AZENARIO KREMA**  
CREMA DE ZANAHORIA

**OILASKO MARINATUA PIPERREKIN**  
POLLO ADOBADO CON PIMIENTOS

**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES

**OGIA**  
PAN

**15** 785 Kcal. P.: 22 HC.: 89 L.: 36

**EURI ZOPA**  
SOPA DE LLUVIA

**SAN JACOBEOA LETXUGA, AZENARIO ETA ARTOAREKIN**  
SAN JACOBO Y LECHUGA CON ZANAHORIA Y MAIZ

**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES

**OGIA**  
PAN

**22** 691 Kcal. P.: 35 HC.: 62 L.: 32

**BARAZKI MENESTRA**  
MENESTRA DE VERDURAS

**IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTISALADAREKIN**  
SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**TXOKOLATEZKO NATILLAK**  
NATILLAS DE CHOCOLATE

**OGI INTEGRALA**  
PAN INTEGRAL

**29** 803 Kcal. P.: 58 HC.: 79 L.: 24

**DILISTAK BARAZKIAREKIN**  
LENTEJAS CON VERDURA

**OILASKO ERREKIA AZENARIOREKIN**  
POLLO ASADO CON ZANAHORIAS

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN



ASTEARTEA | MARTES

**2** 801 Kcal. P.: 29 HC.: 102 L.: 25

**BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN**  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

**URDIAIAZPIKO KROKETAK LETXUGA, ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN**  
CROQUETAS DE JAMON Y LECHUGA CON REMOLACHA Y MAIZ

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**9** 687 Kcal. P.: 37 HC.: 85 L.: 17

**BABARRUN ZURIAK ARROZA INTEGRALAREKIN**  
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL

**ARRAUTZ EGOSIAK TOMATEAREKIN**  
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**16** 821 Kcal. P.: 39 HC.: 86 L.: 32

**TXITXIRIOAK KUIAREKIN**  
GARBANZOS CON CALABAZA

**ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN**  
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE

**FRUTA**  
FRUTA

**OGI INTEGRALA**  
PAN INTEGRAL

**23** 769 Kcal. P.: 29 HC.: 89 L.: 30

**TXITXIRIO LAPIKOKO ZOPA**  
SOPA DE COCIDO Y GARBANZOS

**PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**30** 734 Kcal. P.: 23 HC.: 69 L.: 38

**PORRU ETA KALABAZIN KREMA**  
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN

**PATATA ARRAUTZOPILA TOMATEAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

**3** 764 Kcal. P.: 28 HC.: 102 L.: 25

**MAKARROIAK NAPOLITANA**  
MACARRONES NAPOLITANA

**LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN**  
MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**10** 756 Kcal. P.: 36 HC.: 72 L.: 34

**FIDEO ZOPA**  
SOPA DE FIDEOS

**ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA 4 URTARO ENTISALADAREKIN**  
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**17** 789 Kcal. P.: 26 HC.: 92 L.: 33

**TALLARINAK SALTEATUTA BARAZKIEKIN**  
TALLARINES SALTEADOS CON VERDURA

**LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN**  
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**24** 758 Kcal. P.: 59 HC.: 84 L.: 16

**DILISTAK KALABAZINAREKIN**  
LENTEJAS CON CALABACIN

**ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA**  
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**31** 715 Kcal. P.: 33 HC.: 78 L.: 26

**TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN**  
GARBANZOS CON ESPINACAS

**AMUARRAIN FRESKOA LABEAN LETXUGAREKIN**  
TRUCHA ASALMONADA FRESCA AL HORNO CON LECHUGA

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

OSTEGUNA | JUEVES

**4** 793 Kcal. P.: 45 HC.: 83 L.: 27

**TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA

**HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIKOekin**  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**11** 761 Kcal. P.: 30 HC.: 134 L.: 7

**ARROZA BARAZKIEKIN**  
ARROZ CON VERDURAS

**DILISTAK**  
LENTEJAS

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**18** 708 Kcal. P.: 24 HC.: 71 L.: 33

**ZIAZERBA KREMA**  
CREMA DE ESPINACAS

**PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON PISTO

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**25** 737 Kcal. P.: 23 HC.: 103 L.: 24

**ARROZA TOMATEAREKIN**  
ARROZ CON TOMATE

**LEGATZA LABEAN EGINDA PIPERREKIN**  
MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

OSTIRALA | VIERNES

**5** 708 Kcal. P.: 22 HC.: 67 L.: 37

**BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA**  
CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN

**PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGA ETA TOMATEAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMATE

**FRUTA**  
FRUTA

**OGI INTEGRALA**  
PAN INTEGRAL

**12** 641 Kcal. P.: 27 HC.: 73 L.: 24

**ILARRAK PATATEKIN**  
GUISANTES CON PATATAS

**PERKA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN**  
PERCA REBOZADA CON LECHUGA

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**19**

**JAIEGUNA/FESTIVO**

**26** 797 Kcal. P.: 48 HC.: 81 L.: 25

**BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

**HANBURGESA MISTOA PERRETIXIKO SALTAN**  
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA DE CHAMPIÑONES

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN



**NOTAS:** Elikagaien 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 beharizan osoaren %30-35 inguru izan beharko 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



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 / Hurria: IEMed  
Según datos de IEMed)

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**

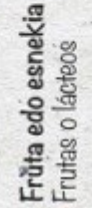
- Patatak  $\leq 3e$
- Patatas (hasta 3 raciones)
- Haragi gorria  $< 2e$
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Haragi prozesatuak  $\leq 1e$
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Haragi zuria 2e
- Carne blanca (2 raciones)
- Arraina/Mariskoa  $\geq 2e$
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Arrautzak 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



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

Esnekiak  
Lácteos

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 manejar una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia. Egia gabe edo zehazki egonda, jarraio den arraina izoztu egiten da gure enpresak. 1420/2006 Errege Dekretuak ezartzen dituen arauak bat etortze. Nuestra empresa cumple la legislación al pescado que va a ser congelado crudo o poco hecho, según legislación RD 1420/2006. Sukiak, 1169/2011 erregulazioak ezartzen dituen jarrailuz, bertan prestatutako menuen alergia-erretzikatze informazioa aurki dezake. Si se va a establecer en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.