



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

<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO / JAI EGUNA</b></p>	<p><b>2</b> 699 Kcal. P.: 26 HC.: 82 L.: 28</p> <p>ARROZ ZOPA SOPA DE ARROZ</p> <p>PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS</p> <p>ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>3</b> 755 Kcal. P.: 44 HC.: 96 L.: 19</p> <p>MAKARROIAK TOMATEAREKIN MACARRONES CON TOMATE</p> <p>SEITAN BARAZKI SALTSA SEITAN EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>FRUTA FRUTA OGIA PAN</p>	<p><b>4</b> 659 Kcal. P.: 23 HC.: 93 L.: 17</p> <p>TXITXIRIOAK BARAZKIAKIN GARBANZOS CON VERDURA</p> <p>PORRU KREMA CREMA DE PUERROS</p> <p>FRUTA FRUTA OGIA PAN</p>
<p><b>7</b> 672 Kcal. P.: 24 HC.: 96 L.: 18</p> <p>DILISTAK BARAZKIAKIN LENTEJAS CON VERDURA</p> <p>KUIA KREMA CREMA DE CALABAZA</p> <p>BAINILLA BUDINA FLAN DE VAINILLA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>8</b> 849 Kcal. P.: 18 HC.: 104 L.: 37</p> <p>ILARRAK PATATEKIN GUISANTES CON PATATAS</p> <p>ZIAZERBA KROKETAK 4 URTARO ENTSLADAREKIN CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES</p> <p>FRUTA FRUTA OGIA PAN</p>	<p><b>9</b> 1.106 Kcal. P.: 43 HC.: 134 L.: 41</p> <p>ARROZA BARAZKIEKIN ARROZ CON VERDURAS</p> <p>HANBURGESA BEGETALA PERRETIXIOEKIN HAMBURGUESA VEGETAL CON CHAMPIÑONES</p> <p>FRUTA FRUTA OGIA PAN</p>	<p><b>10</b> 619 Kcal. P.: 22 HC.: 79 L.: 18</p> <p>BABARRUN PINTAK BARAZKIAKIN ALUBIAS PINTAS CON VERDURA</p> <p>ERA ASKOTAKO ENTSLADA BEGETALA ENSALADA VEGETAL VARIADA</p> <p>FRUTA FRUTA OGIA PAN</p>
<p><b>14</b> 521 Kcal. P.: 14 HC.: 64 L.: 22</p> <p>AZENARIO KREMA CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>ARRAUTIZ EGOSIA BECHAMELEKIN HUEVOS COCICOS CON BECHAMEL</p> <p>JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>15</b> 655 Kcal. P.: 23 HC.: 92 L.: 17</p> <p>TXITXIRIOAK BARAZKIAKIN GARBANZOS CON VERDURA</p> <p>KALABAZIN KREMA CREMA DE CALABACIN</p> <p>FRUTA FRUTA OGIA PAN</p>	<p><b>16</b> 670 Kcal. P.: 20 HC.: 111 L.: 12</p> <p>TALLARINAK SALTAEUTUTA BARAZKIEKIN TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS</p> <p>BARAZKI MENESTRA REVUELTO DE VERDURAS</p> <p>FRUTA FRUTA OGIA PAN</p>	<p><b>17</b> 908 Kcal. P.: 48 HC.: 109 L.: 27</p> <p>PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>HANBURGESA BEGETALA LOREZAINERA HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA</p> <p>ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES</p> <p>OGIA PAN</p>
<p><b>21</b> 848 Kcal. P.: 22 HC.: 76 L.: 48</p> <p>LEKAK PATATEKIN VAINAS CON PATATAS</p> <p>SALTIXA BEGETALAK TOMATEAREKIN SALCHICHAS VEGETALES CON TOMATE</p> <p>FRUTA FRUTA OGIA PAN</p>	<p><b>22</b> 746 Kcal. P.: 31 HC.: 94 L.: 22</p> <p>BABARRUN ZURIAK BARAZKIAKIN ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA</p> <p>PASTAKO ENTSLADA BEGETALA ENSALADA VEGETAL DE PASTA</p> <p>ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>23</b> 844 Kcal. P.: 33 HC.: 74 L.: 43</p> <p>GAINERRETAKO BARAZKI AZALOREA COLIFLOR CON BECHAMEL</p> <p>HANBURGESA BEGETALA PERRETIXIOEKIN HAMBURGUESA DE VERDURA CON CHAMPIÑONES</p> <p>FRUTA FRUTA OGIA PAN</p>	<p><b>24</b> 849 Kcal. P.: 16 HC.: 122 L.: 31</p> <p>ARROZA TOMATEAREKIN ARROZ CON TOMATE</p> <p>ARROZKO ENTSLADA BEGETALA ENSALADA VEGETAL DE GARBANZOS</p> <p>FRUTA FRUTA OGIA PAN</p>
<p><b>28</b> 805 Kcal. P.: 32 HC.: 136 L.: 11</p> <p>DILISTAK BARAZKIAKIN LENTEJAS CON VERDURA</p> <p>ARROZA BARAZKIEKIN ARROZ CON VERDURAS</p> <p>ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>29</b> 759 Kcal. P.: 23 HC.: 82 L.: 35</p> <p>BARAZKI MENESTRA MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRUTA OGIA PAN</p>	<p><b>30</b> 895 Kcal. P.: 42 HC.: 95 L.: 35</p> <p>AZALORE KREMA CREMA DE COLIFLOR</p> <p>HANBURGESA BEGETALA LOREZAINERA HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA</p> <p>BAINILLA BUDINA FLAN DE VAINILLA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>31</b> 791 Kcal. P.: 20 HC.: 109 L.: 27</p> <p>MAKARROIAK TOMATEAREKIN MACARRONES CON TOMATE</p> <p>ILAR KREMA CREMA DE GUISANTES</p> <p>FRUTA FRUTA OGIA PAN</p>

<p><b>11</b> 818 Kcal. P.: 26 HC.: 71 L.: 46</p> <p>ZIAZERBA KREMA CREMA DE ESPINACAS</p> <p>PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSLADAREKIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES</p> <p>JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO</p> <p>OGIA PAN</p>	<p><b>18</b> 591 Kcal. P.: 15 HC.: 69 L.: 26</p> <p>BARAZKI PUREA PURE DE VERDURAS</p> <p>GAINERRETAKO BARAZKI LASAGNA LASAÑA DE VERDURAS GRATINADAS</p> <p>FRUTA FRUTA OGIA PAN</p>	<p><b>25</b> 809 Kcal. P.: 25 HC.: 71 L.: 45</p> <p>KALABAZIN KREMA CREMA DE CALABACIN</p> <p>PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA</p> <p>JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO</p> <p>OGIA PAN</p>
--	--	---



**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 beharizan osoaren %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 beharizanak 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

Errespetatu

DIETA MEDITERRANEOAREN EREDUA  
Respeto el patrón de la dieta MEDITERRANEA

(e=errazioa / Hurria: 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)

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)

# TOBOA 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 familiarekin  
batera bazkalteak anorexia  
eta bulimia prebentzen  
laguntzen du"

"Comer una vez al día en familia  
ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"

EGUNERO  
DIARIO

- 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

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)

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  
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

Esnekia edo fruta  
Lácteos o 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 mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.  
Egin gabe edo gutxi eginda jarri den arraina izoztu egiten da gure enpresak. 1420/2006 Errege Dekretuak ezartzen dituen arauak bat etortze.  
Mediterranean empresa somaria a verificación el pescado que va a ser cremado crudo o poco hecho, según establece RD. 1420/2006.

Sukaldetan, 1169/2011 erregulazioak ezartzen dituen jarrariz, bertan prestatutako menuen alergeniko edukiaren inguruko informazioa aurki daitezke.  
Según lo establecido en el RE. 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.