

ASTELEHENA | LUNES

1

ASTEARTEA | MARTES

1

FESTIVO / JAI EGUNA

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

2

684 Kcal. P.: 52 HC.: 72 L.: 20
ARROZ ZOPA
 SOPA DE ARROZ
ZEKOR BIRIBILKIA PIPERREKIN
 REDONDO DE TERNERA CON PIMIENTOS
ZAPORE JOGURTA
 YOGUR SABORES
OGIA
 PAN

OSTEGUNA | JUEVES

3

668 Kcal. P.: 26 HC.: 93 L.: 19
MAKARROIAK TOMATEAREKIN
 MACARRONES CON TOMATE
LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN
 MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

OSTIRALA | VIERNES

4

748 Kcal. P.: 37 HC.: 84 L.: 25
TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
 GARBANZOS CON VERDURA
OILASKO ERREA LETXUGAREKIN
 POLLO ASADO CON LECHUGA
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN



7

712 Kcal. P.: 46 HC.: 85 L.: 18
DILISTAK BARAZKIAREKIN
 LENTEJAS CON VERDURA
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PIPERREKIN
 PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS
BAINILLA BUDINA
 FLAN DE VAINILLA
OGIA
 PAN

8

794 Kcal. P.: 16 HC.: 76 L.: 44
ILARRAK PATATEKIN
 GUISANTES CON PATATAS
MAKAILU KROKETA 4 URTARO ENTESALADAREKIN
 CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

9

948 Kcal. P.: 32 HC.: 117 L.: 37
ARROZA BARAZKIEKIN
 ARROZ CON VERDURAS
IZOKIN FRESCO ARRAUZAZATUA MAHONESAREKIN
 SALMON FRESCO ROMANA CON MAHONESA
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

10

893 Kcal. P.: 48 HC.: 85 L.: 35
BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
 ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAIN ERARA
 HAMBURGUESAS 100% TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

11

818 Kcal. P.: 26 HC.: 71 L.: 46
ZIAZERBA KREMA
 CREMA DE ESPINACAS
PATATA ARRAUZTOPILA 4 URTARO ENTESALADAREKIN
 TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
 YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
 PAN

14

807 Kcal. P.: 21 HC.: 70 L.: 47
AZENARIO KREMA
 CREMA DE ZANAHERIA
HEGAZTI ALBONDIGAK TOMATEAREKIN
 ALBONDIGAS DE AVE CON TOMATE
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
 YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
 PAN

15

872 Kcal. P.: 50 HC.: 93 L.: 30
TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
 GARBANZOS CON VERDURA
MAKAILU ARRAUZAZATUA MAHONESAREKIN
 BACALAO REBOZADO CON MAHONESA
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

16

838 Kcal. P.: 52 HC.: 96 L.: 25
TALLARINAK ATUNAREKIN
 TALLARINES CON ATUN
ZEKOR ERREGOSIA PERRETIXIKOIEKIN
 ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

17

741 Kcal. P.: 29 HC.: 78 L.: 33
PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN
 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
 MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA
ZAPORE JOGURTA
 YOGUR SABORES
OGIA
 PAN

18

778 Kcal. P.: 21 HC.: 73 L.: 42
BARAZKI PUREA
 PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUZTOPILA 4 URTARO ENTESALADAREKIN
 TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

21

729 Kcal. P.: 36 HC.: 76 L.: 28
LEKAK PATATEKIN
 VAINAS CON PATATAS
OILASKO BULARKIA ARRAUZAZATUA PISTOREKIN
 PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON PISTO
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

22

718 Kcal. P.: 47 HC.: 89 L.: 15
BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
INDIOILAR ERREGOSIA
 PAVO ESTOFADO
ZAPORE JOGURTA
 YOGUR SABORES
OGIA
 PAN

23

768 Kcal. P.: 48 HC.: 81 L.: 26
MARMITAKO
 MARMITAKO
ZEKOR BIRIBILKIA SALTSAN LETXUGAREKIN
 REDONDO DE TERNERA EN SALSA CON LECHUGA
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

24

977 Kcal. P.: 41 HC.: 128 L.: 31
ARROZA TOMATEAREKIN
 ARROZ CON TOMATE
MAKAILUA PIPERREKIN
 BACALAO CON PIMIENTOS
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

25

809 Kcal. P.: 25 HC.: 71 L.: 45
KALABAZIN KREMA
 CREMA DE CALABACIN
PATATA ARRAUZTOPILA LETXUGAREKIN
 TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
 YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
 PAN

28

597 Kcal. P.: 38 HC.: 80 L.: 11
DILISTAK BARAZKIAREKIN
 LENTEJAS CON VERDURA
LEGATZA LABEAN EGINDA BIZKAIKO SALTSAN
 MERLUZA HORNO EN SALSA BIZKAINA
ZAPORE JOGURTA
 YOGUR SABORES
OGIA
 PAN

29

650 Kcal. P.: 31 HC.: 70 L.: 22
BARAZKI MENESTRA
 MENESTRA DE VERDURA
OILASKO ERREA LETXUGAREKIN
 POLLO ASADO CON LECHUGA
FRUTA
 FRUTA
OGIA
 PAN

30

705 Kcal. P.: 46 HC.: 74 L.: 23
AZALORE KREMA
 CREMA DE COULIFLOR
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERARA
 ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
BAINILLA BUDINA
 FLAN DE VAINILLA
OGIA
 PAN

31

763 Kcal. P.: 37 HC.: 90 L.: 26
MAKARROIAK TOMATEAREKIN
 MACARRONES CON TOMATE
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN
 PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA
 FRUTA
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 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, jarduerara fisikoa 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 / Iurrria: IEMed
Segun datos de IEMed)

OTORDU NAGUSI BAKOITZEAN CADA COMIDA

Ura



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)



TOBO 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

ma

"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

- Esnekia 2-4e
• Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutu 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
- 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

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 izanez 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. 14/20/2006 Errege Dekretuak ezarritzen dituztenak bat etortze. Nuestra empresa garantiza la congelación del pescado que va a ser cremado crudo e poco hecho, según legislación R.D. 14/20/2006.

Sukaldaren, 11/69/2011 erregulazioak ezarritzen dituzten jarrariuz, bertan prestatutako menuen alergeniko edukiaren inguruko informazioa aurki daitezke. Según lo establecido en el RE. 11/69/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.