

ASTELEHENA | LUNES

1

ASTEARTEA | MARTES

1

## JAIEGUN/FESTIVO

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

2

782 Kcal. P.: 42 HC.: 82 L.: 31

**EURI ZOPA**  
SOPA DE LLUVIA  
**ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA PIPERREKIN**  
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**OGIA**  
PAN

OSTEGUNA | JUEVES

3

738 Kcal. P.: 30 HC.: 109 L.: 18

**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
MACARRONES CON TOMATE  
**LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN**  
MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

OSTIRALA | VIERNES

4

776 Kcal. P.: 44 HC.: 90 L.: 22

**TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA  
**OILASKO ERREKIA LETXUGAREKIN**  
POLLO ASADO CON LECHUGA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN



7

865 Kcal. P.: 56 HC.: 89 L.: 28

**DILISTAK BARAZKIAREKIN**  
LENTEJAS CON VERDURA  
**SOLOMOA MARINATUA LABEAN EGINDA PIPERREKIN**  
LOMO ADOBADO AL HORNO CON PIMIENTOS  
**NATILLAK**  
NATILLAS  
**OGIA**  
PAN

8

845 Kcal. P.: 22 HC.: 96 L.: 37

**ILARRAK YORK PERNILAREKIN**  
GUISANTES CON YORK  
**SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

9

917 Kcal. P.: 31 HC.: 113 L.: 36

**ARROZA BARAZKIEKIN**  
ARROZ CON VERDURAS  
**IZOKIN FRESKOA ARRAUTZAZTATUA MAHONESAREKIN**  
SALMON FRESCO REBOZADO CON MAHONESA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

10

884 Kcal. P.: 51 HC.: 89 L.: 30

**BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN**  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA  
**HAMBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA**  
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

11

779 Kcal. P.: 27 HC.: 71 L.: 41

**ZIAZERBA KREMA**  
CREMA DE ESPINACAS  
**PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
**OGIA**  
PAN

14

842 Kcal. P.: 30 HC.: 62 L.: 52

**AZENARIO KREMA**  
CREMA DE ZANAHORIA  
**ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN**  
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE  
**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
**OGIA**  
PAN

15

900 Kcal. P.: 53 HC.: 95 L.: 30

**TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA  
**MAKAILU ARRAUTZAZTATUA MAHONESAREKIN**  
BACALAO REBOZADO CON MAHONESA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

16

859 Kcal. P.: 52 HC.: 107 L.: 22

**TALLARINAK ATUNAREKIN**  
TALLARINES CON ATUN  
**ZEKOR ERREGOSIA PERRETIXIOEKIN**  
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPINONES  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

17

751 Kcal. P.: 30 HC.: 87 L.: 30

**PATATAK ERRIOXAR ERAN**  
PATATAS A LA RIOJANA  
**LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN**  
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**OGIA**  
PAN

18

748 Kcal. P.: 13 HC.: 82 L.: 39

**BARAZKI PUREA**  
PURE DE VERDURAS  
**URDIAIZPIKO KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

21

728 Kcal. P.: 35 HC.: 77 L.: 28

**LEKAK PATATEKIN**  
VAINAS CON PATATAS  
**OILASKO BULARKIA ARRAUTZAZTATUA PISTOREKIN**  
PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON PISTO  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

22

821 Kcal. P.: 44 HC.: 88 L.: 27

**BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
**FRANKFURT SALTIXTAK LABEAN KETCHUPAREKIN**  
SALCHICHAS FRANKFURT HORNO CON KETCHUP  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**OGIA**  
PAN

23

824 Kcal. P.: 37 HC.: 88 L.: 34

**MARMITAKO**  
MARMITAKO  
**ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN**  
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON LECHUGA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

24

902 Kcal. P.: 36 HC.: 127 L.: 26

**ARROZA TOMATEAREKIN**  
ARROZ CON TOMATE  
**MAKAILUA PIPERREKIN**  
BACALAO CON PIMIENTOS  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

25

812 Kcal. P.: 25 HC.: 71 L.: 45

**KALABAZIN KREMA**  
CREMA DE CALABACIN  
**PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA  
**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
**OGIA**  
PAN

28

700 Kcal. P.: 44 HC.: 93 L.: 13

**DILISTAK TXORIZOAREKIN**  
LENTEJAS CON CHORIZO  
**LEGATZA LABEAN EGINDA BIZKAIKO SALTANS**  
MERLUZA HORNO EN SALSA BIZKAINA  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**OGIA**  
PAN

29

650 Kcal. P.: 31 HC.: 70 L.: 22

**BARAZKI MENESTRA**  
MENESTRA DE VERDURAS  
**OILASKO ERREKIA LETXUGAREKIN**  
POLLO ASADO CON LECHUGA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

30

736 Kcal. P.: 47 HC.: 74 L.: 26

**AZALORE KREMA**  
CREMA DE COLIFLOR  
**ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA**  
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA  
**BAINILLA BUDINA**  
FLAN DE VAINILLA  
**OGIA**  
PAN

31

845 Kcal. P.: 44 HC.: 107 L.: 24

**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
MACARRONES CON TOMATE  
**SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA**  
KALABAZINAREKIN  
LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN



**NOTAS:** Elikagaien 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 zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueraren 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 bazkalteak 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

- **Esnekiak 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
- **Esnekiak  $\leq 3e$**   
• 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

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

Esnekia edo fruta

Lácteos 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 itoztu egiten da gure enpresak. 14/20/2006 Errege Dekretuak ezarritzen dituztenak bat etortze. Nuestra empresa cumple la legislación al pescado que va a ser cremado crudo o poco hecho, según legislación RD 1420/2006.

Sukaldaren, 11/09/2011 erregulazioak ezarritzen dituzten jarrariuz, bertan prestatutako menuen alergeniko edukiaren inguruko informazioa aurki daitezke. Según lo establecido en el RE 11/09/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.