

ASTELEHENA | LUNES

ASTEARTEA | MARTES

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

OSTEGUNA | JUEVES

OSTIRALA | VIERNES

16 905 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 9
DILISTAK ERREGOSITA
 LENTEJAS CON CHORIZO
URDAIAZPIKO KROKETAK 4 URTARO
 ENTSALADAREKIN
 CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA 4 ESTACIONES
POSTREA
 POSTRE

17 689 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 14
BARAZKI PUREA
 PURE DE VERDURAS
OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN
 POLLO ASADO CON CHIPS
POSTREA
 POSTRE

18 590 Kcal. P.: 25 HC.: 52 L.: 18 G.: 5
GARBANTZUAK BARAZKIEKIN
 GARBANZOS CON VERDURAS
LEGATZA LABEAN EGINDA BIZKAIKO SALTSAN
 MERLUZA HORNO EN SALSA BIZKAINA
POSTREA
 POSTRE

19 917 Kcal. P.: 14 HC.: 25 L.: 60 G.: 16
AZALORE KREMA
 CRÉMA DE COLIFLOR
ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN
 ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE
POSTREA
 POSTRE

20 810 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 9
ESPAGETIAK YORKEKIN
 ESPAGUETIS CON YORK
SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA
 KALABAZINAREKIN
 LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN
POSTREA
 POSTRE

23 561 Kcal. P.: 26 HC.: 49 L.: 21 G.: 6
DILISTAK BARAZKIAREKIN
 LENTEJAS CON VERDURA
LEGATZA LABEAN EGINDA SALSA BERDEAN
 MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE
POSTREA
 POSTRE

24 843 Kcal. P.: 9 HC.: 39 L.: 49 G.: 9
BARAZKI MENESTRA
 MENESTRA DE VERDURAS
SAN JACOBEOA LETXUGAREKIN
 SAN JACOBO CON LECHUGA
POSTREA
 POSTRE

25 879 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 31 G.: 7
ARROZA TOMATEAREKIN
 ARROZ CON TOMATE
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA
 PIPERREKIN
 PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS
POSTREA
 POSTRE

26 885 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 44 G.: 13
BABARRUN PINTAK TXORIZOAREKIN
 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
HANBURGESA MISTOA TOMATEAREKIN
 HAMBURGUESAS MIXTA CON TOMATE
POSTREA
 POSTRE

27 886 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 9
MAKARROIAK TOMATEAREKIN
 MACARRONES CON TOMATE
PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
 TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP
POSTREA
 POSTRE

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 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

TOBO ENCAJA



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

Errespetatu

DIETA MEDITERRANEOAREN EREDUA

Respecto al patrón de la dieta MEDITERRANEA

(e=errazioa / Iurrria: 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)

• 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



Ura
Agua



Oliba-olioa
Aceite de oliva

Früta edo esnekiak
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

Esnekiak 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 esate edo zehazteko jarraio jarri eta arraina izoztu egiten da gure enpresak. I420/2006 Errege Dekretuak ezartzen dituztenak bat etortze. Nuestra empresa cumple la legislación al pescado que va a ser cremado crudo o poco hecho, según legislación RD. I420/2006.

Sukaldaren, I169/2011 erregulazioak ezartzen dituzten jarrariz, bertan prestatutako menuen alergeniko edukiaren inguruko informazioa aurki dezake. Según lo establecido en el RE. I169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.