

ASTELEHENA | LUNES

2 869 Kcal. P.: 9 HC.: 40 L.: 49 G.: 9

KALABAZIN KREMA
CREMA DE CALABACIN
URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGAREKIN
CROQUETAS DE JAMON CON LECHUGA
POSTREA
POSTRE

ASTEARTEA | MARTES

3 781 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 41 G.: 8

TXITXIROAK BARAZKIAREKIN
GARBANZOS CON VERDURA
LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA
POSTREA
POSTRE

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

4 1.071 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 46 G.: 13

ESPAGETIAK TXORIZOA ETA YORKEKIN
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y YORK
ALBONDIGAK LOREZAINERA
ALBONDIGAS A LA JARDINERA
POSTREA
POSTRE

OSTEGUNA | JUEVES

5 837 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 52 G.: 10

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
OILASKO BULARKIA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN
PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON LECHUGA
POSTREA
POSTRE

OSTIRALA | VIERNES

6 797 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 33 G.: 9

BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
PATATA ARRAUTZOPILA TOMATEAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE
POSTREA
POSTRE

9 876 Kcal. P.: 9 HC.: 42 L.: 47 G.: 12

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS
SAN JACOBEOA PATATA FRIJITUEKIN
SAN JACOBO CON CHIPS
POSTREA
POSTRE

10 986 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 47 G.: 12

MAKARROIAK YORKAREKIN
MACARRONES CON YORK
HANBURGESA MISTOA PERRETXIKOEKIN
HAMBURGUESAS MIXTA CON CHAMPIÑONES
POSTREA
POSTRE

11 898 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 41 G.: 10

DILISTAK BARAZKIAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA
ATUNA PIPERRADAN
ATUN EN PIPERRADA
POSTREA
POSTRE

12 914 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 11

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
FRANKFURT SALTIXAK LABEAN KETCHUPAREKIN
SALCHICHAS FRANKFURT AL HORNO CON KETCHUP
POSTREA
POSTRE

13 800 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 53 G.: 12

AZENARIO KREMA
CREMA DE ZANAHORIA
PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
POSTREA
POSTRE

NOTAS: El ikagaien 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 beharrian osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearenizako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharrianak 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 DAATOR

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 / Iturria: IEMed
Según datos de IEMed)

OTORDU NAGUSI BAKOITZEAN CADA COMIDA

Ura

Agua

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

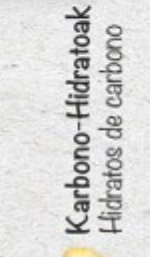
Aceite de oliva

Früta edo esnekia

Frutas o lácteos

Karbono-Hidratoak

Hidratos de carbono



Proteina: haragiak, arrainak, arrautzak edo lekaleak
Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

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 familiarekin batera bazkaltzeko anorexia eta bulimia preberitzen laguntzen du"

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

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)

• 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

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

Kolpernik gabeko haragia edo arrautza

Carne magra o huevo

Arraina edo kolpernik 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 manejar una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia. Egia eske edo gutxi eskeida jarriko duen arraina izoztu egiten da gure enpresak. (4/20/2006 Errege Dekretuak ezarritzen dituztenak bat etortze. Muestre empresa siempre a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según legislación R.D. (4/20/2006).

Sukaldaren, (16/9/2011) erregulazioak ezarritzen dituzten jarrarituak, bertan prestatutako menuen alergeniko edukiaren inguruko informazioa aurki daitezke. Siempre establecido en el RE. (16/9/2011), la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.