



**ASTELEHENA**  
LUNES

**ASTEARTEA**  
MARTES

**ASTAZKENA**  
MIÉRCOLES

**OSTEGUNA**  
JUEVES

**OSTIRALA**  
VIERNES

**1**  
**FESTIVO / JAIEGUNA**

**2** 725 Kcal. P.: 38 HC.: 70 L.: 31  
D. BARAZKI PUREA  
D. PURE DE VERDURAS  
D. OILASKO BULARKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN  
D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
C. ZAPORE JOGURTA  
C. YOGUR SABORES  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**3** 725 Kcal. P.: 25 HC.: 114 L.: 17  
D. ARROZA BARRENGORRIKIN  
D. ARROZ CON CHAMPIÑONES  
D. LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN  
D. MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**4** 779 Kcal. P.: 49 HC.: 75 L.: 29  
D. KALABAZIN KREMA  
D. CREMA DE CALABACIN  
D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN  
D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**5** 871 Kcal. P.: 36 HC.: 88 L.: 36  
D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN  
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA  
D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN  
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**8** 945 Kcal. P.: 41 HC.: 105 L.: 36  
D. DILISTAK KALABAZINAREKIN  
D. LENTEJAS CON CALABACIN  
D. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN  
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**9** 712 Kcal. P.: 25 HC.: 67 L.: 36  
D. LEKAK BARATXURIEKIN  
D. VAINAS AL AJILLO  
D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN PERRETIXIKOIEKIN  
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA AL HORNO CON CHAMPIÑONES  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**10** 872 Kcal. P.: 40 HC.: 94 L.: 33  
D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN  
D. GARBANZOS CON VERDURA  
D. LABEAN EGINDAKO IZOKIN FRESKOA LETXUGAREKIN  
D. SALMON FRESCO AL HORNO CON LECHUGA  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**11** 876 Kcal. P.: 50 HC.: 71 L.: 42  
D. ZIAZERBA KREMA  
D. CREMA DE ESPINACAS  
D. OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN  
D. POLLO ASADO CON CHIPS  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**12** 970 Kcal. P.: 33 HC.: 144 L.: 22  
D. GLUTENIK GABEKO KIRIBILAK BARAZKIEKIN  
D. ESPIRALES CON VERDURAS SIN GLUTEN  
D. AZAREKIKO BABARRUN ZURIAK  
D. ALUBIAS BLANCAS CON BERZA  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**15** 859 Kcal. P.: 26 HC.: 73 L.: 50  
D. AZENARIO KREMA  
D. CREMA DE ZANAHORIA  
D. LEGATZA ARRAUTZATATUA GLUTENIK GABE MAHONESAREKIN  
D. MERLUZA REBOZADA CON MAHONESA SIN GLUTEN  
C. ZAPORE JOGURTA  
C. YOGUR SABORES  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**16** 873 Kcal. P.: 30 HC.: 96 L.: 38  
D. PATATAK SALTSA BERDEAN  
D. PATATAS EN SALSA VERDE  
D. ALBONDIGA MISTOAK LOREZAINERA  
D. ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**17** 768 Kcal. P.: 58 HC.: 80 L.: 19  
D. BABARRUN PINTAK KALABAZAREKIN  
D. ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA  
D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN  
D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**18** 965 Kcal. P.: 33 HC.: 119 L.: 38  
D. ARROZA TOMATEAREKIN  
D. ARROZ CON TOMATE  
D. KANTAUERIKO ANTZOAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN  
D. ANCHOAS DEL CANTABRICO CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**19** 902 Kcal. P.: 35 HC.: 102 L.: 34  
D. DILISTAK BARAZKIAREKIN  
D. LENTEJAS CON VERDURA  
D. PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGA ETA TOMATEAREKIN  
D. TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMATE  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**22** 671 Kcal. P.: 37 HC.: 65 L.: 28  
D. BARAZKI MENESTRA BILBOKOA  
D. MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA  
D. OILASKO BULARKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN  
D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**23** 861 Kcal. P.: 33 HC.: 98 L.: 33  
D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN  
D. GARBANZOS CON VERDURA  
D. ARRAUTZA SALTSA VERDEAN EGOSITA  
D. HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**24** 722 Kcal. P.: 52 HC.: 83 L.: 18  
D. PATATAK ERRIOXAR ERAN  
D. PATATAS A LA RIOJANA  
D. ZEKOR BIRIBILKIA KALABAZINEKIN  
D. REDONDO DE TERNERA CON CALABACIN  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**25** 776 Kcal. P.: 46 HC.: 84 L.: 26  
D. GLUTENIK GABEKO LETRA ZOPA  
D. SOPA DE LETRAS SG  
D. TXERRI GIHARRA GISATUA BARAZKIEKIN  
D. MAGRO DE CERDO GUISADO CON VERDURAS  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**26** 746 Kcal. P.: 28 HC.: 101 L.: 23  
D. GLUTENIK GABEKO KIRIBILAK TOMATEAREKIN  
D. ESPIRALES CON TOMATE SIN GLUTEN  
D. LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN  
D. MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**29** 864 Kcal. P.: 27 HC.: 81 L.: 46  
D. PORRU ETA KALABAZIN KREMA  
D. CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
D. PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN  
D. TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA  
C. ZAPORE JOGURTA  
C. YOGUR SABORES  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**30** 701 Kcal. P.: 38 HC.: 87 L.: 18  
D. DILISTAK BARAZKIAREKIN  
D. LENTEJAS CON VERDURA  
D. LEGATZA LABEAN EGINDA TOMATEAREKIN  
D. MERLUZA AL HORNO CON TOMATE  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**31** 761 Kcal. P.: 54 HC.: 83 L.: 21  
D. ILARRAK PATATEKIN  
D. GUISANTES CON PATATAS  
D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN  
D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS  
C. FRUTA  
C. FRUTA  
D. GLUTEN GABEKO OGIA  
D. PAN SIN GLUTEN

**HEMEN %100 OLIBA OLIDAZ SUKALDATZEN DA**  
ADU SE COCINA 100% CON DE OLIVA  
ABBITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

**NOTAS:** Elikagaien balorazioaren birtute eskaintzako 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 taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizan handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduerara 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.

**SCOLAREST**

*Elikadura  
osasungarria  
eta jasangarria*

*Alimentación  
saludable y  
sostenible*

COMPASS GROUP | Scolarest

# HEMEN %100 OLIBA OLIOAZ SUKALDATZEN DA

**AQUI  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA**

**HAU BAZKALDU BADUGU:**

ZEREALAK, FEKULAK EDO  
EGOSKARIAK  
BARAZKIAK  
HARAGIA  
ARRAINA  
ARRAUTZA  
FRUTA  
ESNEKIAK

**HAU AFALDU DEZAKEGU:**

BARAZKI GORDINAK EDO  
EGOSKARI EGOSIAK  
ZEREALAK EDO FEKULAK  
ARRAINA EDO ARRAUTZA  
KOIPEK GABEKO HARAGIA  
EDO ARRAUTZA  
ARRAINA EDO KOIPEK  
GABEKO HARAGIA  
ESNEKIAK EDO FRUTA  
FRUTA

**SI HEMOS COMIDO:**

CEREALES, FÉCULAS  
O LEGUMBRES  
VERDURAS  
CARNE  
PESCADO  
HUEVO  
FRUTA  
LÁCTEOS

**PODEMOS CENAR:**

HORTALIZAS CRUDAS  
O LEGUMBRES COCIDAS  
CEREALES O FÉCULAS  
PESCADO O HUEVO  
CARNE MAGRA O HUEVO  
PESCADO O CARNE MAGRA  
LÁCTEOS O FRUTA  
FRUTA

2021-2022 IKASTURTEA HASI ZENETIK GURE MENÚ GUZTIAK PRESTATZEN DITUGU OLIBA OLIOAREKIN SOILIK, ZURE FAMILIAREN ONGIZATEA SUSTATZEKO ELIKADURA OSASUNTSU ETA JASANGARRI BATEN BIDEZ GURE KONPROMISOA INDARTUZ.

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

OHARRAK:

Enpresa atxikita dago elikagaien eta edarien osaera hobetzeko eta beste neurri batzuentzako 2020ko lankidetzaren PLANARI.

Alergiarik edo intolerantziarik izanez gero, saiatu ondo jaten, tolerantzia-eza sortzen duten elikagaiak familia bereko beste antzeko batzuek ordezkatzuz. Gure enpresak izoztu egiten du gordinik edo gutxi eginik kontsumituko den arraina, 1420/2006 EDak ezartzen duenarekin bat. Europako 1169/2011 Erregelamenduan ezarritako jarraituz, sukaldeak informazioa eskaintzen du prestatutako menuetan diren alergenoen edukiarik buruz.

COMPASS GROUP | Scolarest