

ASTELEHENA | LUNES

ASTEARTEA | MARTES

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

OSTEGUNA | JUEVES

OSTIRALA | VIERNES

6

1

788 Kcal. P.: 29 HC.: 99 L.: 25

**BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN**  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA  
**URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGA, ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN**  
CROQUETAS DE JAMON Y LECHUGA CON REMOLACHA Y MAIZ  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGI INTEGRALA**  
PAN INTEGRAL

2

830 Kcal. P.: 27 HC.: 98 L.: 34

**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
MACARRONES CON TOMATE  
**AMUARRAIN FRESKO ARRAUTZAZTATUA LIMOIAREKIN**  
TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON LIMON  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

3

780 Kcal. P.: 45 HC.: 80 L.: 27

**TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA  
**HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIKOEKIN**  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

4

693 Kcal. P.: 22 HC.: 63 L.: 37

**BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA**  
CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN  
**PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

7

793 Kcal. P.: 35 HC.: 57 L.: 45

**AZALORE KREMA**  
CREMA DE COLIFLOR  
**ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN**  
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON LECHUGA  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**OGIA**  
PAN

8

**FESTIVO/JAIEGUN**

9

692 Kcal. P.: 47 HC.: 75 L.: 18

**DILISTAK KALABAZINAREKIN**  
LENTEJAS CON CALABACIN  
**OILASKO MARINATUTA PIPERREKIN**  
POLLO ADOBADO CON PIMIENTOS  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

10

726 Kcal. P.: 23 HC.: 105 L.: 22

**ARROZA TOMATEAREKIN**  
ARROZ CON TOMATE  
**LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN**  
MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGI INTEGRALA**  
PAN INTEGRAL

11

696 Kcal. P.: 36 HC.: 72 L.: 24

**BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
**FRANKFURT SALTIXITXAK LABEAN KETCHUPAREKIN**  
SALCHICHAS FRANKFURT HORNO CON KETCHUP  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

14

713 Kcal. P.: 19 HC.: 81 L.: 33

**FIDEO ZOPA**  
SOPA DE FIDEOS  
**SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALDAREKIN**  
SAN JACOBEO CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
**OGIA**  
PAN

15

710 Kcal. P.: 21 HC.: 72 L.: 35

**AZENARIO KREMA**  
CREMA DE ZANAHORIA  
**PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

16

817 Kcal. P.: 49 HC.: 98 L.: 23

**TALLARINAK SALTAEUTUA BARAZKIEKIN**  
TALLARINES SALTEADOS CON VERDURA  
**ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA**  
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

17

737 Kcal. P.: 31 HC.: 85 L.: 27

**TXITXIRIOAK ARROZA INTEGRALAREKIN**  
GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL  
**PERKA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN**  
PERCA REBOZADA CON LECHUGA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

18

782 Kcal. P.: 30 HC.: 68 L.: 41

**LEKAK PATATEKIN**  
VAINAS CON PATATAS  
**ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN**  
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE  
**POSTRE BEREZIA**  
POSTRE ESPECIAL  
**OGIA**  
PAN

21

808 Kcal. P.: 37 HC.: 89 L.: 29

**DILISTAK BARAZKIAREKIN**  
LENTEJAS CON VERDURA  
**PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

22

740 Kcal. P.: 28 HC.: 98 L.: 24

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

23

690 Kcal. P.: 42 HC.: 54 L.: 32

**KALABAZIN KREMA**  
CREMA DE CALABACIN  
**OILASKO ERREA BARAZKIEKIN**  
POLLO ASADO CON VERDURAS  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

24

**FESTIVO/JAIEGUN**

25

**FESTIVO/JAIEGUN**

28

**FESTIVO/JAIEGUN**

29

**FESTIVO/JAIEGUN**

30

**FESTIVO/JAIEGUN**

31

**FESTIVO/JAIEGUN**

32



**NOTAS:** Elkagaien balorazioaren bitartez eskainitako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde 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

Errespetatu

### DIETA MEDITERRANEOAREN EREDUA

Respeto el patrón de la dieta MEDITERRANEA

(e=errazioa / Hurria: IEMed  
Según 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



Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

# TOBO ENCAJA

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 bazkaltzeak anorexia eta bulimia prebentzen laguntzen du"

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

EGUNERO DIARIO

- Esnekia 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

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)

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  
Lácteos

Ortuari gordinak edo barazki egosiak  
Hortalizas crudas o verduras cocidas

Zerealak edo fekulak  
Cereales o féculas

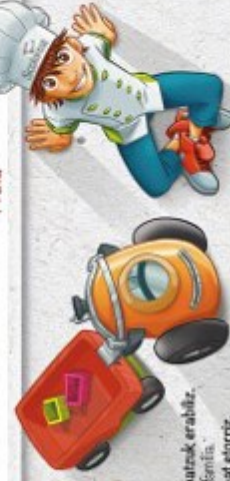
Arraina edo arrautza  
Pescado o huevo

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



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

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 mantener 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. 1420/2006 Errege Dekretuak ezarritzen dituztenak bat etortze. Nuestra empresa garantiza la congelación al pescado que va a ser consumido crudo e poco hecho, según legislación R.D. 1420/2006. Sukialdean, 1169/2011 erregulazioak ezarritzen dituzten jarrailuz, bertan prestatutako menuen alergeniko edukiaren inguruko informazioa aurki dezake. Según lo establecido en el RE. 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.