



ASTELEHENA
LUNES

ASTEARTEA
MARTES

ASTEAZKENA
MIÉRCOLES

OSTEGUNA
JUEVES

OSTIRALA
VIERNES

3 779 Kcal. P.: 43 HC.: 81 L.: 27 DILISTAK BARAZKIAREKIN LENTEJAS CON VERDURA ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO OGI INTEGRALA PAN INTEGRAL	4 754 Kcal. P.: 24 HC.: 70 L.: 39 LEKAK BARATXURI ERARA VAINAS AL AJILLO LEGATZ ARRAUTZAZTATUA MAHONESAREKIN MERLUZA REBOZADA CON MAHONESA FRUTA FRUTA OGIA PAN	5 743 Kcal. P.: 55 HC.: 84 L.: 16 TXITXIRIOAK TXORIZOAREKIN GARBANZO CON CHORIZO ZEKOR ERREGOSIA PERRETIXIKOEKIN ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES FRUTA FRUTA OGIA PAN	6 882 Kcal. P.: 41 HC.: 98 L.: 34 ESPAGETIAK TOMATEAREKIN ESPAGUETIS CON TOMATE KANTAUROKO ANTZOAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN ANCHOAS DEL CANTABRICO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA OGIA PAN	7 747 Kcal. P.: 21 HC.: 75 L.: 38 AZENARIO KREMA CREMA DE ZANAHORIA PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA FRUTA FRUTA OGIA PAN
10 710 Kcal. P.: 17 HC.: 77 L.: 35 BILBOKO ERARA MENESTRA MENESTRA A LA BILBAINA URDAIAZPIKO KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA 4 ESTACIONES JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO OGI INTEGRALA PAN INTEGRAL	11 689 Kcal. P.: 37 HC.: 78 L.: 21 DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA LEGATZ LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRUTA OGIA PAN	FESTIVO/JAIEGUNA		14 771 Kcal. P.: 30 HC.: 135 L.: 6 ARROZA BARRENGORRIKIN ARROZ CON CHAMPIÑONES BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA FRUTA FRUTA OGIA PAN
17 684 Kcal. P.: 42 HC.: 77 L.: 19 DILISTAK KALABAZINAREKIN LENTEJAS CON CALABACIN ARRAUTZ EGOSIAK TOMATEAREKIN HUEVOS COCIDOS CON TOMATE ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN	18 754 Kcal. P.: 30 HC.: 83 L.: 31 PATATAK SALTS BERDEAN PATATAS EN SALSA VERDE HANBURGESA 100% ZEKORRA PIPERREKIN HAMBURGUESA 100% TERNERA CON PIMIENTOS FRUTA FRUTA OGIA PAN	19 766 Kcal. P.: 41 HC.: 73 L.: 30 TXITXIRIOAK KUIAREKIN GARBANZOS CON CALABAZA IZOKIN FRESKOA LABEAN LETXUGAREKIN SALMON FRESCO AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRUTA OGI INTEGRALA PAN INTEGRAL	20 805 Kcal. P.: 44 HC.: 63 L.: 39 ZIAZERBA KREMA CREMA DE ESPINACAS OILASKO ERREKIA PATATA FRUITUEKIN POLLO ASADO CON CHIPS FRUTA FRUTA OGIA PAN	21 744 Kcal. P.: 37 HC.: 91 L.: 24 MAKARROIAK TOMATEAREKIN MACARRONES CON TOMATE BAKALAOA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN BACALAO AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRUTA OGIA PAN
24 706 Kcal. P.: 18 HC.: 73 L.: 36 AZALOREA AJOARRIERO ERARA COULIFOR AJOARRIERO SAN JACOBOK 4 URTARO ENTSALADAREKIN SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN	25 736 Kcal. P.: 26 HC.: 115 L.: 17 ARROZA TOMATEAREKIN ARROZ CON TOMATE LEGATZA LABEAN EGINDA SALTS BERDEAN MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE FRUTA FRUTA OGIA PAN	26 681 Kcal. P.: 54 HC.: 77 L.: 12 BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN ALUBIAS PINTAS CON VERDURA ZEKOR ERREGOSIA PERRETIXIKOEKIN ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES FRUTA FRUTA OGIA PAN	27 694 Kcal. P.: 29 HC.: 71 L.: 31 FIDEO ZOPA SOPA DE FIDEOS HANBURGESA MISTOA KETCHUPAREKIN HAMBURGUESA MIXTA CON KETCHUP FRUTA FRUTA OGIA PAN	28 719 Kcal. P.: 21 HC.: 69 L.: 37 BARAZKI PUREA PURE DE VERDURAS PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGA ETA TOMATEAREKIN TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRUTA OGI INTEGRALA PAN INTEGRAL
31 784 Kcal. P.: 38 HC.: 62 L.: 40 ILAR KREMA CREMA DE GUISANTES ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN FILETE DE TERNERA REBOZADO CON LECHUGA FRUTA FRUTA OGIA PAN				

HEMEN
%100

OLIBA OLIAZ
SUKALDATZEN DA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Cuanak
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: Elikagaien balorazioaren bitartez eskaintako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografía 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, jardueren 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.

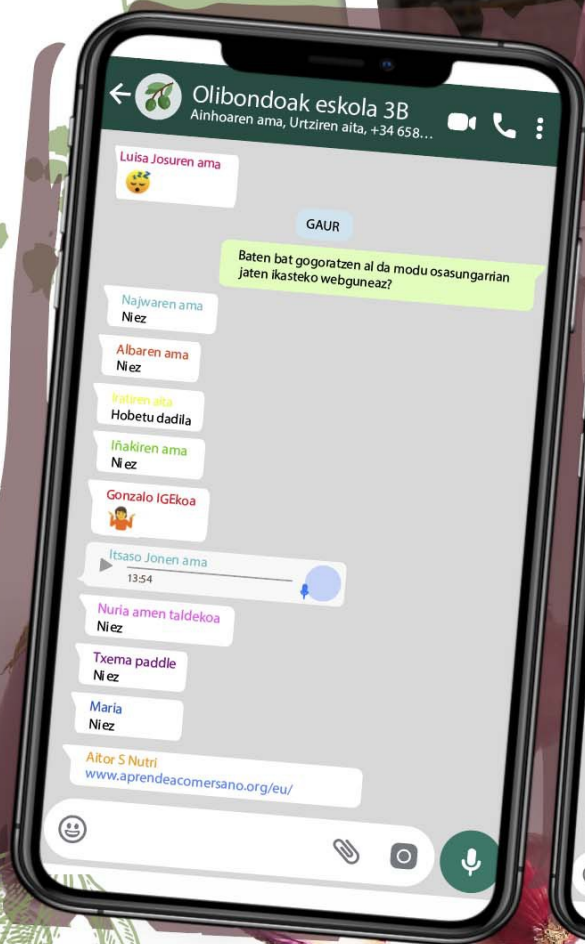
AITOR SANCHEZ

Osasuntsu jaten ikas ezazu
Aitor Sanchez eta Scolarestekin

Aprende a comer sano con
Aitor Sánchez e Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA ETA COMPASS GROUP | SCOLAREST PROGRAMA PRAKTIKO, PROGRESIBO
ETA MALGU BAT ESKAINTZEN DIZUTE ZURE ELIKADURA-OHITURAK ERALDATZEKO ETA FAMILIA
OSOAREN BIZI-KALITATEA HOBETZEKO.

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y
FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



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
KOIPERIK GABEKO HARAGIA
EDO ARRAUTZA
ARRAINA EDO KOIPERIK
GABEKO HARAGIA
ESNEKIAK EDO 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

Oharrak:

Enpresa atxikita dago elikagaien eta edarien osuera hobetzeko eta beste neurri batzuentzako 2020ko lankidetzako 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 ezarritakoari jarraituz, sukaldeak informazioa eskaintzen du prestatutako menuetan diren alergenoen edukiri buruz.