

MENÚ BASAL SERVICIO TRANSPORTADO CALIENTE

Diciembre - 2022



ASTELEHENA
LUNES

ASTEARTEA
MARTES

ASTEAZKENA
MIÉRCOLES

OSTEGUNA
JUEVES

OSTIRALA
VIERNES

HEMEN
%100

OLIBA OLIAZ
SUKALDATZEN DA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Cuanikas
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

5 812 Kcal. P.: 17 HC.: 80 L.: 44

AZENARIO KREMA
CREMA DE ZANAHORIA
SAN JACOBEO 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

FESTIVO/JAIEGUNA

7 737 Kcal. P.: 38 HC.: 78 L.: 26

DILISTAK BARAZKIAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA
LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

8 FESTIVO/JAIEGUNA

9 887 Kcal. P.: 29 HC.: 116 L.: 32

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGESA%100 ZEKORRA BARAZKITXOEKIN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON VERDURITAS
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRAL
PAN INTEGRAL

12 685 Kcal. P.: 32 HC.: 71 L.: 28

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS
ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

13 755 Kcal. P.: 30 HC.: 132 L.: 7

ARROZA BARRENGORRIKIN
ARROZ CON CHAMPINONES
DILISTAK
LENTEJAS
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRAL
PAN INTEGRAL

14 758 Kcal. P.: 38 HC.: 74 L.: 33

IZAR ZOPA ARRAUTZ ETA AZENARIOAREKIN
SOPA DE ESTRELLITAS CON HUEVO Y ZANAHORIA
ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA 4
ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

15 749 Kcal. P.: 36 HC.: 80 L.: 28

TXITXIRIOAK TXORIZOAREKIN
GARBANZOS CON CHORIZO
AMUARRAIN FRESKOA LABEAN LETXUGAREKIN
TRUCHA ASALMONADA FRESCA AL HORNO CON
LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

16 692 Kcal. P.: 23 HC.: 55 L.: 41

KALABAZIN KREMA
CREMA DE CALABACIN
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

19 818 Kcal. P.: 51 HC.: 72 L.: 33

DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA
KANTAUARIKO ANTZOAK LETXUGAREKIN
ANCHOAS DEL CANTABRICO CON LECHUGA
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGURT NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

20 716 Kcal. P.: 22 HC.: 64 L.: 38

ZIAZERBA KREMA
CREMA DE ESPINACAS
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

21 776 Kcal. P.: 39 HC.: 70 L.: 32

BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
HAMBURGESA MISTOA PIPERREKIN
HAMBURGUESA MIXTA CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRAL
PAN INTEGRAL

22 738 Kcal. P.: 32 HC.: 106 L.: 18

MAKARROIAK NAPOLITANA
MACARRONES NAPOLITANA
LEGATZA LABEAN EGINDA SALSA BERDEAN
MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

23 746 Kcal. P.: 48 HC.: 80 L.: 24

TXITXIRIO LAPIKOKO ZOPA
SOPA DE COCIDO Y GARBANZOS
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS
POSTRE BEREZIA
POSTRE ESPECIAL
OGIA
PAN

26 FESTIVO/JAIEGUNA

27 FESTIVO/JAIEGUNA

28 FESTIVO/JAIEGUNA

29 FESTIVO/JAIEGUNA

30 FESTIVO/JAIEGUNA

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 beharizan handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardura 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.

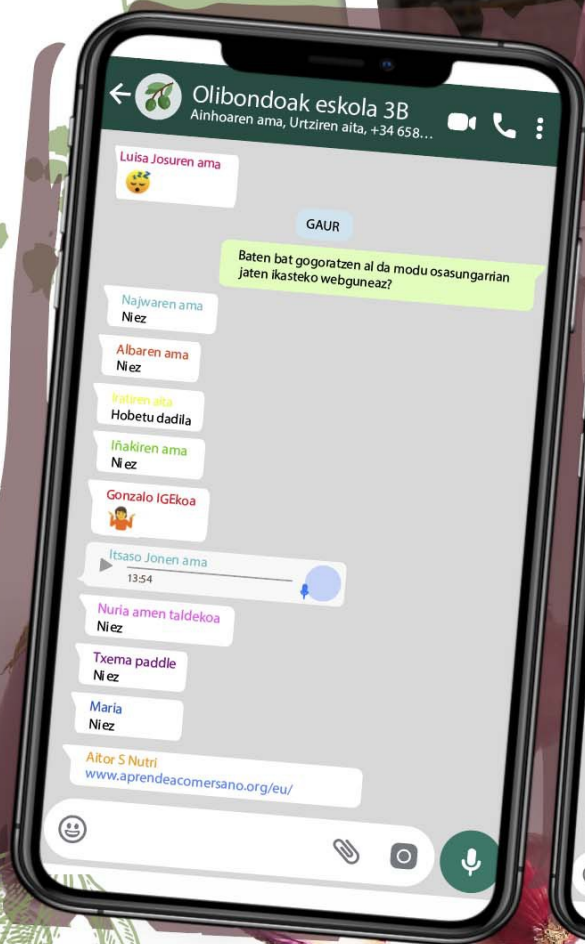
AITOR SANCHEZ

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 ordetkatuz. 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.