

# MENÚ BASAL SERVICIO TRANSPORTADO CALIENTE

Noviembre - 2022



ASTELEHENA  
LUNES

ASTEARTEA  
MARTES

ASTEAZKENA  
MIÉRCOLES

OSTEGUNA  
JUEVES

OSTIRALA  
VIERNES

1

## FESTIVO/JAIEGUNA

2

776 Kcal. P.: 47 HC.: 67 L.: 31

DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN  
LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA  
KANTAUROKO ANTZOAK 4 URTARO ENTZALADAREKIN  
ANCHOAS DEL CANTABRICO CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA INTEGRAL  
PAN INTEGRAL

3

711 Kcal. P.: 32 HC.: 91 L.: 23

ESPAGETIAK SALTEATUTA BARAZKIEKIN  
ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS  
ARRAUTZ EGOSIAK TOMATEAREKIN  
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE  
ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES  
OGIA  
PAN

4

706 Kcal. P.: 42 HC.: 69 L.: 26

LEKAK BARATXURI ERARA  
VAINAS AL AJILLO  
TXERRI GIHARRA GISATUA BARAZKIEKIN  
MAGRO DE CERDO GUIADO CON VERDURAS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

HEMEN  
%100

OLIBA OLIAZ  
SUKALDATZEN DA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Cuanak  
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

grow  
FOOD  
BANKS

7

692 Kcal. P.: 18 HC.: 76 L.: 33

AZALOREA PATATEKIN  
COLIFLOR CON PATATAS  
URDAIAZPIKO KROKETAK 4 URTARO ENTZALADAREKIN  
CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES  
OGIA  
PAN

8

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

ARROZA BARRENGORRIKIN  
ARROZ CON CHAMPIÑONES  
DILISTAK  
LENTEJAS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA INTEGRAL  
PAN INTEGRAL

9

676 Kcal. P.: 39 HC.: 68 L.: 25

AZENARIO KREMA  
CREMA DE ZANAHORIA  
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN  
ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

10

709 Kcal. P.: 45 HC.: 75 L.: 20

BABARRUN PINTAK ODOLOSTEAREKIN  
ALUBIAS PINTAS CON MORCILLA  
BAKALAOA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN  
BACALAO AL HORNO CON LECHUGA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

11

663 Kcal. P.: 29 HC.: 78 L.: 25

EURI ZOPA  
SOPA DE LLUVIA  
ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA  
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

14

820 Kcal. P.: 51 HC.: 73 L.: 33

DILISTAK KALABAZINAREKIN  
LENTEJAS CON CALABACIN  
KANTAUROKO ANTZOAK LETXUGAREKIN  
ANCHOAS DEL CANTABRICO CON LECHUGA  
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGIA  
PAN

15

829 Kcal. P.: 31 HC.: 81 L.: 39

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA PIPERREKIN  
LOMO ADOBADO AL HORNO CON PIMIENTOS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA INTEGRAL  
PAN INTEGRAL

16

730 Kcal. P.: 27 HC.: 58 L.: 41

ZIAZERBA KREMA  
CREMA DE ESPINACAS  
HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIKOEKIN  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

17

861 Kcal. P.: 29 HC.: 107 L.: 33

MAKARROIAK NAPOLITANA  
MACARRONES NAPOLITANA  
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTZALADAREKIN  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

18

678 Kcal. P.: 36 HC.: 89 L.: 15

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN  
GARBANZOS CON VERDURA  
LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN  
MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

21

731 Kcal. P.: 16 HC.: 75 L.: 38

BILBOKO ERARA MENESTRA  
MENESTRA A LA BILBAINA  
SAN JACOBIA 4 URTARO ENTZALADAREKIN  
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGIA INTEGRAL  
PAN INTEGRAL

22

668 Kcal. P.: 46 HC.: 77 L.: 13

BABARRUN ZURIAK AZAREKIN  
ALUBIAS BLANCAS CON BERZA  
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA AZENARIOAREKIN  
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIAS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

23

795 Kcal. P.: 28 HC.: 107 L.: 27

ARROZA TOMATEAREKIN  
ARROZ CON TOMATE  
IZOKIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIMOAREKIN  
SALMON FRESCO AL HORNO CON LIMON  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

24

685 Kcal. P.: 47 HC.: 84 L.: 15

TXITXIRIO LAPIKOKO ZOPA  
SOPA DE COCIDO Y GARBANZOS  
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA  
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

25

734 Kcal. P.: 21 HC.: 73 L.: 37

BARAZKI PUREA  
PURE DE VERDURAS  
PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGA ETA TOMATEAREKIN  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

28

697 Kcal. P.: 28 HC.: 55 L.: 39

PORRU ETA KALABAZIN KREMA  
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
HANBURGESA MISTOA LOREZAINERA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA JARDINERA  
BAINILAKO NATILLAK  
NATILLAS DE VAINILLA  
OGIA INTEGRAL  
PAN INTEGRAL

29

790 Kcal. P.: 29 HC.: 97 L.: 30

ESPAGETIAK TOMATEAREKIN  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO  
ENTZALADAREKIN  
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

30

694 Kcal. P.: 55 HC.: 82 L.: 12

DILISTAK BARAZKIEKIN  
LENTEJAS CON VERDURA  
ZEKOR ERREGOSIA PERRETIXIKOEKIN  
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

**NOTAS:** Elikagaien balorazioaren bitartez eskaintako 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, 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.

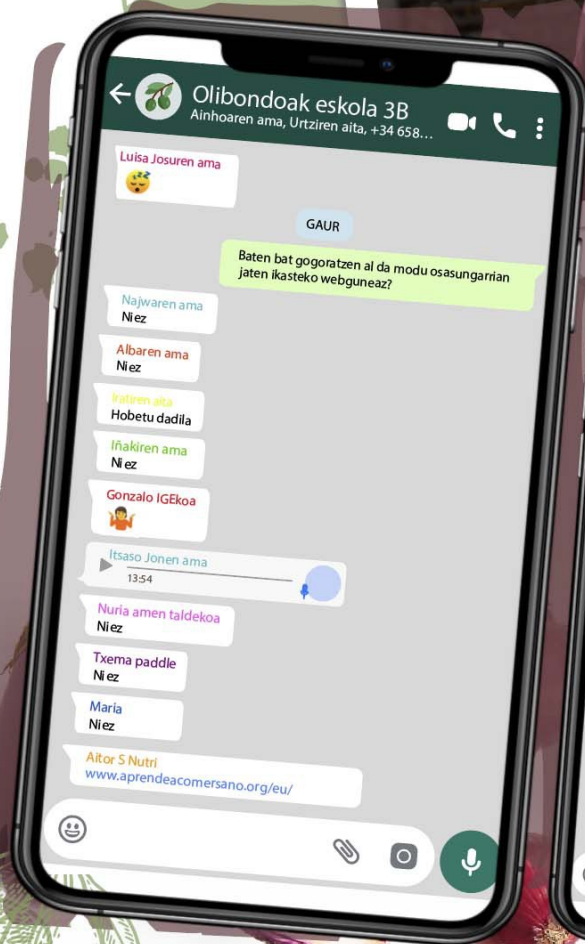
AITOR SANCHEZ

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 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.