



ASTELEHENA LUNES

ASTEARTEA MARTES

ASTEAZKENA MIÉRCOLES

OSTEGUNA JUEVES

OSTIRALA VIERNES

<p>3 764 Kcal. P.: 40 HC.: 58 L.: 39</p> <p>ZIAZERBA KREMA CREMA DE ESPINACAS</p> <p>PALOMETA ARRAUTZAZTATUTA LETXUGAREKIN PALOMETA REBOZADA CON LECHUGA</p> <p>BAINILAKO NATILLAK NATILLAS DE VAINILLA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p>4 777 Kcal. P.: 27 HC.: 79 L.: 33</p> <p>BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN ALUBIAS PINTAS CON VERDURA</p> <p>ZIAZERBA KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGI INTEGRALA PAN INTEGRAL</p>	<p>5 713 Kcal. P.: 52 HC.: 84 L.: 16</p> <p>TXITXIRIO LAPIKOKO ZOPA SOPA DE COCIDO Y GARBANZOS</p> <p>ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p>6 727 Kcal. P.: 32 HC.: 104 L.: 18</p> <p>ESPAGETIAK TOMATEAREKIN ESPAGUETIS CON TOMATE</p> <p>LEGATZA LABEAN EGINDA AZENARIOEKIN MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p>7 620 Kcal. P.: 34 HC.: 78 L.: 16</p> <p>LEKAK PATATEKIN VAINAS CON PATATAS</p> <p>HAGAZTI ALBONDIGAK LOREZAINERA ALBONDIGAS DE AVE A LA JARDINERA</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>
<p>10 682 Kcal. P.: 25 HC.: 56 L.: 38</p> <p>AZENARIO KREMA CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES</p> <p>ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES</p> <p>OGIA PAN</p>	<p>11 809 Kcal. P.: 46 HC.: 87 L.: 27</p> <p>TXITXIRIOAK KUIAREKIN GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIOEKIN HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p>12 795 Kcal. P.: 25 HC.: 115 L.: 25</p> <p>ARROZA BARAZKIEKIN ARROZ CON VERDURAS</p> <p>AMUARRAIN FRESKO ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p>13 730 Kcal. P.: 47 HC.: 85 L.: 17</p> <p>BABARRUN ZURIAK ARROZA INTEGRALAREKIN ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>OILASKO MARINATUTA PIPERREKIN POLLO ADOBADO CON PIMIENTOS</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p>14 722 Kcal. P.: 24 HC.: 71 L.: 36</p> <p>KALABAZIN KREMA CREMA DE CALABACIN</p> <p>PATATA ARRAUTZOPILA TOMATEAREKIN TORTILLA DE PATATA CON TOMATE</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>
<p>17 788 Kcal. P.: 23 HC.: 87 L.: 37</p> <p>FIDEOS ZOPA (TXERRIRIK GABE) SOPA DE FIDEOS (SIN CERDO)</p> <p>SAN JACOB OA LETXUGA, AZENARIO ETA ARTOAREKIN SAN JACOB O Y LECHUGA CON ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES</p> <p>OGIA PAN</p>	<p>18 741 Kcal. P.: 33 HC.: 85 L.: 26</p> <p>DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p>19 652 Kcal. P.: 42 HC.: 60 L.: 25</p> <p>BARAZKI PUREA PURE DE VERDURAS</p> <p>ZEKOR BIRIBILKIA KALABAZINAREKIN REDONDO DE TERNERA CON CALABACIN</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p>20 843 Kcal. P.: 32 HC.: 100 L.: 33</p> <p>TALLARINAK BROKOLIREKIN TALLARINES CON BROCOLI</p> <p>ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p>21 727 Kcal. P.: 48 HC.: 85 L.: 17</p> <p>TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN GARBANZOS CON VERDURA</p> <p>OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PISTOAREKIN PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PISTO</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>
<p>24 729 Kcal. P.: 24 HC.: 64 L.: 40</p> <p>AZALORE KREMA CREMA DE COLIFLOR</p> <p>PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGA ETA TOMATEAREKIN TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMATE</p> <p>JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO</p> <p>OGI INTEGRALA PAN INTEGRAL</p>	<p>25 709 Kcal. P.: 45 HC.: 73 L.: 21</p> <p>BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN ALUBIAS PINTAS CON VERDURA</p> <p>C.HANBURGESA 100% ZEKORRA KETCHUPAREKIN C. HAMBURGUESA 100% TERNERA CON KETCHUP</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p>26 688 Kcal. P.: 49 HC.: 83 L.: 15</p> <p>MARMITAKO MARMITAKO</p> <p>ZEKOR ERREGOSIA PERRETIXIOEKIN ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p>27 811 Kcal. P.: 31 HC.: 141 L.: 9</p> <p>ARROZA TOMATEAREKIN ARROZ CON TOMATE</p> <p>DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>	<p>28 728 Kcal. P.: 34 HC.: 68 L.: 33</p> <p>BARAZKI MENESTRA MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>IZOKIN ARRAUTZAZTATUA LETXUGA, ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN SALMON REBOZADO CON LECHUGA REMOLACHA Y MAIZ</p> <p>FRUTA FRUTA</p> <p>OGIA PAN</p>
<p>31 733 Kcal. P.: 52 HC.: 66 L.: 28</p> <p>EURI ZOPA (TXERRIRIK GABE) SOPA DE LLUVIA (SIN CERDO)</p> <p>OILASKO ERREA BARAZKIEKIN POLLO ASADO CON VERDURAS</p> <p>ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES</p> <p>OGIA PAN</p>				

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 beharrian osaren %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, 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.



Ongi etorri gure jantokira!

¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor!

Has zaitetz goSari on BATEKIN:

Comienza con un buen desayuno



ogia, zerealak edo eratorriak,

Pan, cereales o derivados



esnea edo eratorriak

Leche o derivados

fruta freskoa eta barazkiak

Fruta fresca y hortalizas

OSASUNAREN ZAINDARIAN
LOS GUARDIANES DE LA SALUD



1 Prest gaude jantokian haurren segurtasuna bermatzeko

Estamos preparados para garantizar la seguridad de los niños y niñas en el aula-comedor.

2

Gure Segurtasun eta Prebentzio Protokoloak egin eta ezartzen ditugu, Bureau Veritas Certification-ek egiaztatutak

Desarrollamos e implantamos nuestros Protocolos de Seguridad y Prevención, verificados por Bureau Veritas Certification.



3

Familia guztien ongizatea da gure lehentasuna

El bienestar de todas las familias es nuestra prioridad.

Hau bazkaldu badugu:	Hau afaldu dezakegu:
Zerealak, fekulak edo egoskariak	Barazki gordinak edo egoskari egosiak
Barazkiak	Zerealak edo fekulak
Haragia	Arraina edo arrautza
Arraina	Koiperik gabeko haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo koiperik gabeko haragia
Fruta	Esnekiak edo fruta
Esnekiak	Fruta

Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

OHARRAK:

Notas

Elikagaien eta edarien osasuna hobetzeko eta beste neurri batzuetarako 2020ko lankidetzaren planari atxikitako enpresa. Alergia edo intolerantziaren bat izanez gero, ahalgintza elikadura ona izaten; horretarako, toleratzen ez diren elikagaien ordez familia bereko beste batzuez elikatu. Gure enpresak izoztu egiten du gordintza edo gutxi eginda jango den arraina, 1420/2006 EDK ezartzen duenari jarraikiz. 1169/2011 EDK ezarritakoari jarraikiz, sukaldeak prestatzen dituen menuen alergenoei buruzko informazioa du.

