



**ASTELEHENA**  
LUNES

**ASTEARTEA**  
MARTES

**ASTEAZKENA**  
MIÉRCOLES

**OSTEGUNA**  
JUEVES

**OSTIRALA**  
VIERNES

**3** 583 Kcal. P.: 39 HC.: 64 L.: 17  
**C. BARAZKI ETA OILASKO TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA CON POLLO  
**C. BAINILAKO NATILLAK**  
 C. NATILLAS DE VAINILLA  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**4** 394 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 8  
**C. BARAZKI ETA LEGATZA TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA CON MERLUZA  
**C. FRUITU KOMPOTA**  
 C. COMPOTA DE FRUTAS  
**C. INTEGRAL OGIA**  
 C. PAN INTEGRAL

**5** 478 Kcal. P.: 22 HC.: 70 L.: 9  
**C. BARAZKI ETA BABARRUN TURMIXA LEGATZAREKIN**  
 C. TURMIX DE VERDURA Y LENTEJAS CON PAVO  
**C. FRUITU KOMPOTA**  
 C. COMPOTA DE FRUTAS  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**6** 460 Kcal. P.: 25 HC.: 62 L.: 10  
**C. BARAZKI ETA OKELA TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA CON CARNE  
**C. FRUITU KOMPOTA**  
 C. COMPOTA DE FRUTAS  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**7** 465 Kcal. P.: 22 HC.: 71 L.: 8  
**C. BARAZKI GARBANTZU ETA LEGATZA TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA Y GARBANZOS CON MERLUZA  
**C. FRUITU KOMPOTA**  
 C. COMPOTA DE FRUTAS  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**10** 597 Kcal. P.: 42 HC.: 65 L.: 18  
**C. BARAZKI ETA OILASKO TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA CON POLLO  
**C. ZAPORE JOGURTA**  
 C. YOGUR SABORES  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**11** 406 Kcal. P.: 18 HC.: 62 L.: 7  
**C. BARAZKI ETA LEGATZA TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA CON MERLUZA  
**C. FRUITU KOMPOTA**  
 C. COMPOTA DE FRUTAS  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**12** 475 Kcal. P.: 22 HC.: 69 L.: 9  
**C. BARAZKI INDABAK ETA INDIOLAR TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA Y ALUBIAS CON PAVO  
**C. FRUITU KOMPOTA**  
 C. COMPOTA DE FRUTAS  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**13** 460 Kcal. P.: 25 HC.: 62 L.: 10  
**C. BARAZKI ETA OKELA TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA CON CARNE  
**C. FRUITU KOMPOTA**  
 C. COMPOTA DE FRUTAS  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**14** 465 Kcal. P.: 22 HC.: 71 L.: 8  
**C. BARAZKI GARBANTZU ETA LEGATZA TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA Y GARBANZOS CON MERLUZA  
**C. FRUITU KOMPOTA**  
 C. COMPOTA DE FRUTAS  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**17** 597 Kcal. P.: 42 HC.: 65 L.: 18  
**C. BARAZKI ETA OILASKO TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA CON POLLO  
**C. ZAPORE JOGURTA**  
 C. YOGUR SABORES  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**18** 406 Kcal. P.: 18 HC.: 62 L.: 7  
**C. BARAZKI ETA LEGATZA TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA CON MERLUZA  
**C. FRUITU KOMPOTA**  
 C. COMPOTA DE FRUTAS  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**19** 475 Kcal. P.: 22 HC.: 69 L.: 9  
**C. BARAZKI INDABAK ETA INDIOLAR TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA Y ALUBIAS CON PAVO  
**C. FRUITU KOMPOTA**  
 C. COMPOTA DE FRUTAS  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**20** 460 Kcal. P.: 25 HC.: 62 L.: 10  
**C. BARAZKI ETA OKELA TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA CON CARNE  
**C. FRUITU KOMPOTA**  
 C. COMPOTA DE FRUTAS  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**21** 458 Kcal. P.: 23 HC.: 70 L.: 7  
**C. BARAZKI ETA DILISTA TURMIXA LEGATZAREKIN**  
 C. TURMIX DE VERDURA Y LENTEJAS CON MERLUZA  
**C. FRUITU KOMPOTA**  
 C. COMPOTA DE FRUTAS  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**24** 549 Kcal. P.: 39 HC.: 58 L.: 16  
**C. BARAZKI ETA OILASKO TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA CON POLLO  
**C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
 C. YOGUR NATURAL AZUCARADO  
**C. INTEGRAL OGIA**  
 C. PAN INTEGRAL

**25** 406 Kcal. P.: 18 HC.: 62 L.: 7  
**C. BARAZKI ETA LEGATZA TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA CON MERLUZA  
**C. FRUITU KOMPOTA**  
 C. COMPOTA DE FRUTAS  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**26** 486 Kcal. P.: 22 HC.: 71 L.: 10  
**C. BARAZKI GARBANTZU ETA INDIOLAR TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA Y GARBANZOS CON PAVO  
**C. FRUITU KOMPOTA**  
 C. COMPOTA DE FRUTAS  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**27** 460 Kcal. P.: 25 HC.: 62 L.: 10  
**C. BARAZKI ETA OKELA TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA CON CARNE  
**C. FRUITU KOMPOTA**  
 C. COMPOTA DE FRUTAS  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**28** 458 Kcal. P.: 23 HC.: 70 L.: 7  
**C. BARAZKI ETA DILISTA TURMIXA LEGATZAREKIN**  
 C. TURMIX DE VERDURA Y LENTEJAS CON MERLUZA  
**C. FRUITU KOMPOTA**  
 C. COMPOTA DE FRUTAS  
**C. OGIA**  
 C. PAN

**31** 597 Kcal. P.: 42 HC.: 65 L.: 18  
**C. BARAZKI ETA OILASKO TURMIXA**  
 C. TURMIX DE VERDURA CON POLLO  
**C. ZAPORE JOGURTA**  
 C. YOGUR SABORES  
**C. OGIA**  
 C. PAN

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]



**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 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

OHARRAK:

Notas



1

Prest gaude jantokian haurren segurtasuna bermatzeko

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

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

OSASUNAREN LAINDARRIA  
LOS GUARDIANES DE LA SALUD



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.

Elikagaien eta edarien osasuna hobetzeko eta beste neurri batzuetarako 2020ko lankidetzaren planari atxikitako enpresa.

Alergia edo intolerantziaren bat izanez gero, ahalgintu elikadura ona izaten; horretarako, toleratzen ez diren elikagaien ordez familia bereko beste batzuez elikatu.

Gure enpresak izoztu egiten du gordinik 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.

