



ASTELEHENA
LUNES

ASTEARTEA
MARTES

ASTEAZKENA
MIÉRCOLES

OSTEGUNA
JUEVES

OSTIRALA
VIERNES

□

1 771 Kcal. P.: 49 HC.: 80 L.: 25

TXITXIRIOAK TXORIZOAREKIN
GARBANZOS CON CHORIZO
PALOMETA LABEAN EGINDA KALABAZINA, AZENARIO ETA BARRENGORRIAK SALTEATUEKIN
PALOMETA AL HORNO CON SALTEADO DE CALABACIN, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

2 783 Kcal. P.: 50 HC.: 107 L.: 15

ARROZA MARINEL ERARA
ARROZ MARINERA
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

3 761 Kcal. P.: 28 HC.: 96 L.: 24

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
URDAIAZPIKO KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

4 732 Kcal. P.: 23 HC.: 67 L.: 39

ZIAZERBA KREMA
CREMA DE ESPINACAS
PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN INTEGRAL

7 749 Kcal. P.: 20 HC.: 86 L.: 34

FIDEO ZOPA
SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBEO LETXUGA, AZENARIO ETA ARTOAREKIN
SAN JACOBEO Y LECHUGA CON ZANAHORIA Y MAIZ
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

8 717 Kcal. P.: 36 HC.: 76 L.: 26

DILISTAK KALABAZINAREKIN
LENTEJAS CON CALABACIN
LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

9 724 Kcal. P.: 30 HC.: 63 L.: 37

AZALORE KREMA
CREMA DE COLIFLOR
ZEKOR XERRA ARRAUTZATUTUA PIPERREKIN
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

10 827 Kcal. P.: 30 HC.: 92 L.: 35

MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

11 735 Kcal. P.: 47 HC.: 87 L.: 16

BABARRUN PINTAK ARROZAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
OILASKO MARINATUTA BARAZKIEKIN
POLLO ADOBADO CON VERDURITAS

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

14 663 Kcal. P.: 26 HC.: 54 L.: 37

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

15 796 Kcal. P.: 45 HC.: 84 L.: 27

TXITXIRIOAK ZERBEKIN
GARBANZOS CON ACELGAS
HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIOEKIN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN INTEGRAL

16 707 Kcal. P.: 26 HC.: 87 L.: 26

PATATAK ERRIOXAR ERAN
PATATAS A LA RIOJANA
AMUARRAIN FRESKO ARRAUTZATUTUA LIMOIAREKIN
TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON LIMON

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17 808 Kcal. P.: 31 HC.: 141 L.: 9

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
DILISTAK
LENTEJAS

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

18 805 Kcal. P.: 45 HC.: 64 L.: 39

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS
OILASKO ERREKIA LETXUGAREKIN
POLLO ASADO CON LECHUGA

POSTRE BEREZIA
POSTRE ESPECIAL
OGIA
PAN

21

JAIEGUNA/FESTIVO

22

JAIEGUNA/FESTIVO

□

24

JAIEGUNA/FESTIVO

25

JAIEGUNA/FESTIVO

28

JAIEGUNA/FESTIVO

29

JAIEGUNA/FESTIVO

30

JAIEGUNA/FESTIVO

□

□

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



1

Prest gaude jantokian haurren segurtasuna bermatzeko

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

OSASUNAREN LAINDARIA
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.

OHARRAK:

Notas

Elikagaien eta edarien osasuna hobetzeko eta beste neurri batzuetarako 2020ko lankidetzaren planari atxikitako enpresa. Alergia edo intolerantziaren bat izanez gero, ahalgindua 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.

