MENU BASAL SERVICIO TRANSPORTADO CALIENTE

Diciembre - 2021

Asociación atx elkartea
Calidad de vida y protección para los Multi-alérgic@s, Atópic@s y Asmátic@s
Multi-Alergia, Dermatitis Atopikoa eta Asma dutenentzako babesa eta bizi-kalitatea

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
		1 832 Kcal. P.: 48 HC.: 120 L.: 16 **ARROZA BARRENGORRIEKIN** *ARROZ CON CHAMPIÑONES* **ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN** *ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS* **FRUTA** *FRUTA* **OGIA** *PAN*	**2** 761 Kcal. P.: 28 HC.: 96 L.: 24 **BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA* **URDAIAZPIKO KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA 4 ESTACIONES* **FRUTA** *FRUTA* **OGIA** *PAN*	**3** 694 Kcal. P.: 21 HC.: 69 L.: 35 **KALABAZIN KREMA** *CREMA DE CALABACIN* **PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS* **FRUTA** *FRUTA* **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*
6 **FESTIVO/ JAIEGUNA**	**7** 717 Kcal. P.: 36 HC.: 76 L.: 26 **DILISTAK BARAZKIAREKIN** *LENTEJAS CON VERDURA* **LEGATZ XERRA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN** *FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA* **FRUTA** *FRUTA* **OGIA** *PAN*	**8** **FESTIVO/ JAIEGUNA**	**9** 698 Kcal. P.: 36 HC.: 58 L.: 34 **AZENARIO KREMA** *CREMA DE ZANAHORIA* **HANBURGESA%100 ZEKORRA BARAZKITXOEKIN** *HAMBURGUESA 100% TERNERA CON VERDURITAS* **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*	**10** 786 Kcal. P.: 41 HC.: 86 L.: 27 **TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN** *GARBANZOS CON VERDURA* **IZOKIN FRESKOA ARRAUTZAZTATUA LIMOAREKIN** *SALMON FRESCO REBOZADO CON LIMON* **FRUTA** *FRUTA* **OGIA** *PAN*
13 736 Kcal. P.: 19 HC.: 78 L.: 36 **AZALOREA PATATEKIN** *COLIFLOR CON PATATAS* **SAN JACOBOA LETXUGA, AZENARIO ETA ARTOAREKIN** *SAN JACOBO Y LECHUGA CON ZANAHORIA Y MAIZ* **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* **OGIA** *PAN*	**14** 708 Kcal. P.: 48 HC.: 72 L.: 20 **BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN** *ALUBIAS PINTAS CON VERDURA* **PALOMETA LABEAN EGINDA KALABAZINA, AZENARIO ETA BARRENGORRIAK SALTEATUEKIN** *PALOMETA AL HORNO CON SALTEADO DE CALABACIN, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES* **FRUTA** *FRUTA* **OGIA** *PAN*	**15** 718 Kcal. P.: 34 HC.: 68 L.: 33 **FIDEO ZOPA** *SOPA DE FIDEOS* **ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN** *FILETE DE TERNERA REBOZADO CON LECHUGA* **FRUTA** *FRUTA* **OGIA** *PAN*	**16** 780 Kcal. P.: 35 HC.: 125 L.: 10 **MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN** *MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE* **DILISTAK** *LENTEJAS* **FRUTA** *FRUTA* **OGIA** *PAN*	**17** 698 Kcal. P.: 27 HC.: 62 L.: 36 **BARAZKI PUREA** *PURE DE VERDURAS* **ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN** *ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE* **FRUTA** *FRUTA* **OGIA** *PAN*
20 720 Kcal. P.: 36 HC.: 76 L.: 26 **DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN** *LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA* **LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* **FRUTA** *FRUTA* **OGIA** *PAN*	**21** 708 Kcal. P.: 24 HC.: 71 L.: 33 **ZIAZERBA KREMA** *CREMA DE ESPINACAS* **PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON PISTO* **FRUTA** *FRUTA* **OGI INTEGRALA** *PAN INTEGRAL*	**22** 755 Kcal. P.: 35 HC.: 111 L.: 18 **ARROZA TOMATEAREKIN** *ARROZ CON TOMATE* **OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN** *PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN* **FRUTA** *FRUTA* **OGIA** *PAN*	**23** 814 Kcal. P.: 53 HC.: 86 L.: 26 **TXITXIRIO LAPIKOKO ZOPA** *SOPA DE COCIDO Y GARBANZOS* **ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA** *ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA* **POSTRE BEREZIA** *POSTRE ESPECIAL* **OGIA** *PAN*	**24** **FESTIVO/ JAIEGUNA**
27 **FESTIVO/ JAIEGUNA**	**28** **FESTIVO/ JAIEGUNA**	**29** **FESTIVO/ JAIEGUNA**	**30** **FESTIVO/ JAIEGUNA**	**31** **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 beharrizan osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabehereko Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharrizanak 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 fisica y otros factores.

Scolarest

Ongi etorri gure jantokira!

¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor!

Has zaitez 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 ZAINDARIAK

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.

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

2

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

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

BUREAU VERITAS

3

Familia guztien ongizatea da gure lehentasuna

El bienestar de todas las familias es nuestra prioridad.

OHARRAK:

Notas

Elikagaien eta edarien osaera hobetzeko eta beste neurri batzuetarako 2020ko lankidetza-planari atxikitako enpresa.

Alergia edo intolerantziaren bat izanez gero, ahalegindu 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.

Scolarest