



ASTELEHENA
LUNES

ASTEARTEA
MARTES

ASTEAZKENA
MIÉRCOLES

OSTEGUNA
JUEVES

OSTIRALA
VIERNES

1

2

3

4

1

SIN SERVICIO

4

SIN SERVICIO

5

SIN SERVICIO

6

SIN SERVICIO

7

820 Kcal. P.: 51 HC.: 93 L.: 22

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA PIPERREKIN
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

8

829 Kcal. P.: 30 HC.: 105 L.: 30

TALLARINAK TOMATEAREKIN
TALLARINES CON TOMATE
LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

11

827 Kcal. P.: 28 HC.: 79 L.: 42

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO
PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

12

748 Kcal. P.: 29 HC.: 78 L.: 33

BARATZKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

13

778 Kcal. P.: 55 HC.: 99 L.: 13

TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

14

871 Kcal. P.: 36 HC.: 104 L.: 32

MAKARROI EKOLOGIKOAK OILASKOAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON POLLO
LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

15

779 Kcal. P.: 29 HC.: 133 L.: 8

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO
BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

18

944 Kcal. P.: 48 HC.: 82 L.: 43

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA PIPERREKIN
LOMO ADOBADO AL HORNO CON PIMIENTOS
JOGURT NATURALA AZUKREZATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

19

759 Kcal. P.: 40 HC.: 72 L.: 32

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO
KANTAUERIKO ANTZOAK LIZ ENTSALADAREKIN
ANCHOAS DEL CANTABRICO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

20

710 Kcal. P.: 55 HC.: 84 L.: 11

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOAK
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

21

736 Kcal. P.: 23 HC.: 84 L.: 32

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUP AREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

22

748 Kcal. P.: 26 HC.: 106 L.: 23

ARROZA BARRENGORRIKIN
ARROZ CON CHAMPIÑONES
LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

25

755 Kcal. P.: 18 HC.: 77 L.: 39

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA
SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

26

846 Kcal. P.: 45 HC.: 105 L.: 25

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

27

787 Kcal. P.: 38 HC.: 83 L.: 31

PATATAK ZEKORREKIN
PATATAS CON TERNERA
ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

28

797 Kcal. P.: 29 HC.: 76 L.: 40

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

29

814 Kcal. P.: 40 HC.: 88 L.: 30

TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

NOTAS: Elikagaien balorazioaren birtute eskaintzako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako menuak energia beharrian 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.

HEMEN %100 OLIBA OLIDAZ SUKALDATZEN DA

AQUI SE COCINA 100% CON ABBITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

SCOLAREST

*Elikadura
osasungarria
eta jasangarria*

*Alimentación
saludable y
sostenible*

COMPASS GROUP | Scolarest

HEMEN %100 OLIBA OLIOAZ SUKALDATZEN DA

**AQUI
SE COCINA
100% CON ACEITE
DE OLIVA**

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
KOIPEK GABEKO HARAGIA
EDO ARRAUTZA
ARRAINA EDO KOIPEK
GABEKO HARAGIA
ESNEKIAK EDO FRUTA
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

2021-2022 IKASTURTEA HASI ZENETIK GURE MENÚ GUZTIAK PRESTATZEN DITUGU OLIBA OLIOAREKIN SOILIK, ZURE FAMILIAREN ONGIZATEA SUSTATZEKO ELIKADURA OSASUNTSU ETA JASANGARRI BATEN BIDEZ GURE KONPROMISOA INDARTUZ.

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

OHARRAK:

Enpresa atxikita dago elikagaien eta edarien osaera hobetzeko eta beste neurri batzuentzako 2020ko lankidetzaren PLANARI.

Alergiarik edo intolerantziarik izanez gero, saiatu ondo jaten, tolerantzia-eza sortzen duten elikagaiak familia bereko beste antzeko batzuek ordezkatuz. 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 edukiarri buruz.

COMPASS GROUP | Scolarest