



ASTELEHENA
LUNES

ASTEARTEA
MARTES

ASTEAZKENA
MIÉRCOLES

OSTEGUNA
JUEVES

OSTIRALA
VIERNES

□

□

□

7

704 Kcal. P.: 52 HC.: 65 L.: 24

D. PORRUSALDA
D. PORRUSALDA

D. ZEKOR BIRIBILKIA PIPERREKIN
D. REDONDO DE TERNERA CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

8

741 Kcal. P.: 30 HC.: 88 L.: 28

D. GLUTENIK GABEKO KIRIBILAK TOMATEAREKIN
D. ESPIRALES CON TOMATE SIN GLUTEN

D. LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

11

851 Kcal. P.: 29 HC.: 75 L.: 46

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS

D. PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

12

719 Kcal. P.: 26 HC.: 59 L.: 40

D. KALABAZIN KREMA
D. CREMA DE CALABACIN

D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

13

755 Kcal. P.: 53 HC.: 76 L.: 24

D. PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN
D. PATATAS GUIADAS CON VERDURAS

D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

14

777 Kcal. P.: 28 HC.: 86 L.: 33

D. GLUTENIK GABEKO MAKARROIAK NAPOLITANA
D. MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN

D. LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4
ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

15

760 Kcal. P.: 29 HC.: 135 L.: 6

D. LANDAKO ARROZA
D. ARROZ CAMPERO

D. BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

C. FRUTA
C. FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

18

907 Kcal. P.: 34 HC.: 54 L.: 60

D. AZENARIO KREMA
D. CREMA DE ZANAHORIA

D. SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA
PIPERREKIN
D. LOMO ADOBADO AL HORNO CON PIMIENTOS

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

19

694 Kcal. P.: 37 HC.: 63 L.: 31

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN (D)
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO (D)

D. KANTAUROK ANTXOAK LIZ ENTSALADAREKIN
D. ANCHOAS DEL CANTABRICO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

20

843 Kcal. P.: 66 HC.: 76 L.: 24

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

21

659 Kcal. P.: 20 HC.: 67 L.: 32

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS

D. PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

22

734 Kcal. P.: 27 HC.: 103 L.: 22

D. ARROZA BARRENGORRIKIN
D. ARROZ CON CHAMPIÑONES

D. LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4
ESTACIONES

C. FRUTA
C. FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

25

851 Kcal. P.: 29 HC.: 75 L.: 46

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS

D. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4
ESTACIONES

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

26

764 Kcal. P.: 40 HC.: 89 L.: 25

D. GLUTENIK GABEKO MAKARROIAK TOMATEAREKIN
D. MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE

D. OILASKO BULARKIA KALABAZINAREKIN
D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON CALABACIN

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

27

627 Kcal. P.: 34 HC.: 63 L.: 25

D. PATATAK ZEKORREKIN
D. PATATAS CON TERNERA

D. ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ
ENTSALADAREKIN
D. PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

28

707 Kcal. P.: 25 HC.: 57 L.: 40

D. ZIAZERBA KREMA
D. CREMA DE ESPINACAS

D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

29

829 Kcal. P.: 24 HC.: 96 L.: 38

D. ARROZ ENTSALADA
D. ENSALADA DE ARROZ

D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN

C. FRUTA
C. FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

□

□

□

□

□

**HEMEN %100
OLIBA OLIDAZ
SUKALDATZEN DA**

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

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

skoolarest

**¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**

**SABOREANDO
LOS
MARES**

**Grow
FOOD
BANKS**

NOTAS: Elikagaien balantziaren 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 beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardura 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.



SCOLAREST

Elikadura osasungarria eta jasangarria
Alimentación saludable y sostenible



HEMEN %100 OLIBA OLIOAZ SUKALDATZEN DA

AQUI SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

2021-2022 IKASTURTEA HASI ZENETIK GURE MENU 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.

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:

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 ordezkatzu. Gure enpresak izoztu egiten du gordinrik edo gutxi eginik kontsumituko den arraina, 1420/2006 EDak ezartzen duenarekin bat. Europako 1169 /2011 Erregelamenduan ezarritako irajarrut, sukaldeak informazioa eskaintzen du prestatutako menuetan diren alergenoen edukiari buruz.

