



ASTELEHENA LUNES

ASTEARTEA MARTES

ASTEAZKENA MIÉRCOLES

OSTEGUNA JUEVES

OSTIRALA VIERNES

				1	754 Kcal. P.: 41 HC.: 67 L.: 33 AZENARIO KREMA CREMA DE ZANAHORIA TXERRI GIHARRA GISATUA BARAZKIEKIN MAGRO DE CERDO GUISADO CON VERDURAS FRUTA FRUTA OGIA PAN				
4	831 Kcal. P.: 47 HC.: 87 L.: 29 DILISTAK BARAZKIAREKIN LENTEJAS CON VERDURA HANBURGESA MISTOA PERRETIXIKO SALTAN HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA DE CHAMPIÑONES ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN	5	682 Kcal. P.: 21 HC.: 71 L.: 33 PORRU ETA KALABAZIN KREMA CREMA DE PUERROS Y CALABACIN PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP FRUTA FRUTA OGI INTEGRALA PAN INTEGRAL	6	777 Kcal. P.: 57 HC.: 85 L.: 19 TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN GARBANZOS CON ESPINACAS ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRUTA OGIA PAN	7	872 Kcal. P.: 38 HC.: 99 L.: 34 ESPAGETIAK TOMATEAREKIN ESPAGUETIS CON TOMATE KANTAUROKO ANTZOAK LETXUGAREKIN ANCHOAS DEL CANTABRICO CON LECHUGA FRUTA FRUTA OGIA PAN	8	709 Kcal. P.: 13 HC.: 85 L.: 33 BARAZKI PUREA PURE DE VERDURAS URDAIAZPIKO KROKETAK LETXUGA, ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN CROQUETAS DE JAMON Y LECHUGA CON REMOLACHA Y MAIZ FRUTA FRUTA OGIA PAN
11	725 Kcal. P.: 35 HC.: 76 L.: 29 IZAR ZOPA ARRAUTZ ETA AZENARIOAREKIN SOPA DE ESTRELLITAS CON HUEVO Y ZANAHORIA ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA BARAZKIXOKEKIN FILETE DE TERNERA REBOZADO CON VERDURITAS FRUTA FRUTA OGIA PAN	12 FESTIVO / JAIEGUNA		13	666 Kcal. P.: 36 HC.: 67 L.: 26 LEKAK PATATEKIN VAINAS CON PATATAS MAKAILU ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN BACALAO REBOZADO CON LECHUGA ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN	14	837 Kcal. P.: 30 HC.: 150 L.: 8 TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN GARBANZOS CON PATATAS ARROZA BARENGORRIKIN ARROZ CON CHAMPIÑONES FRUTA FRUTA OGIA PAN	15	725 Kcal. P.: 28 HC.: 94 L.: 24 MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE LEGATZ XERRA LABEAN EGINDA LAU URTARO ENTSALADAREKIN FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA FRUTA OGIA PAN
18	695 Kcal. P.: 42 HC.: 59 L.: 31 AZALOREA AJOARRIERO ERARA COLFILOR AJOARRIERO PALOMETA ARRAUTZAZTATUA LETXUGA, AZENOARIO ETA ARTOAREKIN PALOMETA REBOZADA CON LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN	19	790 Kcal. P.: 37 HC.: 91 L.: 26 DILISTAK BARAZKIAREKIN LENTEJAS CON VERDURA PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS FRUTA FRUTA OGIA PAN	20	788 Kcal. P.: 32 HC.: 87 L.: 32 PATATAK ERRIOXAR ERAN PATATAS A LA RIOJANA IZOKIN FRESKOA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN SALMON FRESCO REBOZADO CON LECHUGA FRUTA FRUTA OGI INTEGRALA PAN INTEGRAL	21	872 Kcal. P.: 58 HC.: 84 L.: 28 BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA OILASKO ERREKIA PATATA FRUITUEKIN POLLO ASADO CON CHIPS FRUTA FRUTA OGIA PAN	22	743 Kcal. P.: 37 HC.: 91 L.: 24 ESPAGETIAK SALTEATUTA BARAZKIEKIN ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS HANBURGESA % 100 ZEKORRA TOMATEAREKIN HAMBURGUESA 100% TERNERA CON TOMATE FRUTA FRUTA OGIA PAN
25	736 Kcal. P.: 15 HC.: 71 L.: 42 KALABAZIN KREMA CREMA DE CALABACIN SAN JACOBIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGURT NATURAL AZUCARADO OGIA PAN	26	736 Kcal. P.: 26 HC.: 118 L.: 16 ARROZA TOMATEAREKIN ARROZ CON TOMATE LEGATZ LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE FRUTA FRUTA OGIA PAN	27	777 Kcal. P.: 57 HC.: 88 L.: 17 TXITXIRIOAK AZAREKIN GARBANZOS CON BERZA ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS FRUTA FRUTA OGIA PAN	28	711 Kcal. P.: 32 HC.: 77 L.: 29 FIDEO ZOPA SOPA DE FIDEOS ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA FRUTA FRUTA OGIA PAN	29	679 Kcal. P.: 23 HC.: 75 L.: 29 BARAZKI MENESTRA MENESTRA DE VERDURAS PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGA ETA TOMATEAREKIN TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRUTA OGI INTEGRALA PAN INTEGRAL



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

OSASUNAREN ZAINDARIAN
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.

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.

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:

Notas

Elikagaien eta edarien osasua hobetzeko eta beste neurri batzuetarako 2020ko lankidetzaren planari atxikitako enpresa. Alergia edo intolerantziaren bat izanez gero, ahalgintza elikadura ona izaten; horretarako, toleratzen ez diren elikagaien ordez familia bereko beste batzuez elikatu. Gure enpresak izoztu egiten du gordinak 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.

