



ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7 619 Kcal. P.: 39 HC.: 46 L.: 29 AZALORE KREMA(D) CREMA DE COUFLOR (D) SOLOMO MARINATUTA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN(D) LOMO ADOBADO AL HORNO CON LECHUGA (D) FRUTA FRUTA OGIA PAN	8 684 Kcal. P.: 35 HC.: 76 L.: 22 TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN (D) GARBANZOS CON VERDURA (D) LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN(D) MERLUZA AL HORNO CON SALSAS VERDE (D) FRUTA FRUTA OGIA PAN
11 718 Kcal. P.: 43 HC.: 52 L.: 36 BARAZKI MENESTRA(D) MENESTRA DE VERDURAS (D) HAMBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN PERRETXIKIEKIN (D) HAMBURGUESAS 100% TERNERA AL HORNO CON CHAMPIÑONES (D) ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN	12 594 Kcal. P.: 24 HC.: 80 L.: 14 BABARRUN ZURIAK ARROZA INTEGRALAREKIN (D) ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL (D) KUIA ETA KALABAZIN KREMA (D) CREMA DE CALABAZA Y CALABACIN (D) FRUTA FRUTA OGIA PAN	13 757 Kcal. P.: 27 HC.: 91 L.: 29 GLUTENIK GABEKO KIRIBILAK BARAZKIEKIN (D) ESPIRALES SIN GLUTEN CON VERDURAS (D) AMUARRAIN FRESKO LABEAN LETXUGA, ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN (D) TRUCHA ASALMONADA FRESCA AL HORNO CON LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ (D) FRUTA FRUTA OGIA PAN	14 1.056 Kcal. P.: 86 HC.: 75 L.: 41 DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN (D) LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA (D) OILASKO ERREA LETXUGAREKIN(D) POLLO ASADO CON LECHUGA (D) FRUTA FRUTA OGIA PAN	15 597 Kcal. P.: 48 HC.: 60 L.: 16 ILARRAK PATATEKIN(D) GUISANTES CON PATATAS (D) TXERRI GIHARRA GISATUA PIPERRADAN (D) MAGRO DE CERDO GISADO EN PIPERRADA (D) FRUTA FRUTA OGIA PAN
18 643 Kcal. P.: 27 HC.: 59 L.: 32 GLUTENIK GABEKO LETRA ZOPA (D) SOPA SG DE LETRAS (D) PERCA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN (D) PERCA AL HORNO CON LECHUGA (D) ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN	19 679 Kcal. P.: 28 HC.: 54 L.: 37 KALABAZIN KREMA (D) CREMA DE CALABACIN (D) ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN (D) ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE (D) FRUTA FRUTA OGIA PAN	20 885 Kcal. P.: 66 HC.: 83 L.: 27 TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN(D) GARBANZOS CON ESPINACAS (D) ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN(D) ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS (D) FRUTA FRUTA OGIA PAN	21 822 Kcal. P.: 59 HC.: 49 L.: 41 BARAZKI PUREA(D) PURE DE VERDURAS (D) OILASKO ERREA LETXUGA AZENARIO ETA ARTOAREKIN (D) D. POLLO ASADO CON LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ (D) FRUTA FRUTA OGIA PAN	22 853 Kcal. P.: 41 HC.: 98 L.: 31 ARROZA TOMATEAREKIN(D) ARROZ CON TOMATE (D) IZOKINA LABEAN EGINDA BARAZKIEKIN SALMON AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA FRUTA OGIA PAN
25 610 Kcal. P.: 41 HC.: 78 L.: 12 DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN (D) LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL (D) LEGATZA LABEAN EGINDA BIZKAIKO SALTSA (D) MERLUZA AL HORNO EN SALSAS BIZKAINA (D) ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN	26 719 Kcal. P.: 35 HC.: 57 L.: 38 GLUTENIK GABEKO LETRA ZOPA (D) SOPA SG DE LETRAS (D) SOLOMO NATURALA LABEAN EGINDA BARAZKIAREKIN (D) LOMO NATURAL AL HORNO CON VERDURITAS (D) FRUTA FRUTA OGIA PAN	27 777 Kcal. P.: 66 HC.: 71 L.: 20 BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN (D) ALUBIAS PINTAS CON VERDURA (D) ZEKOR BIRIBILKIA KALABAZINEKIN (D) REDONDO DE TERNERA CON CALABACIN (D) FRUTA FRUTA OGIA PAN	28 744 Kcal. P.: 40 HC.: 89 L.: 23 GLUTENIK GABEKO KIRIBILAK TOMATEAREKIN(D) ESPIRALES SIN GLUTEN CON TOMATE (D) OILASKO MARINATUTA PIPERREKIN (D) POLLO ADOBADO CON PIMENTOS (D) FRUTA FRUTA OGIA PAN	29 687 Kcal. P.: 34 HC.: 65 L.: 29 KUIA KREMA (D) CREMA DE CALABAZA (D) HEGATZI ALBONDIGAK LABEAN LOREZAINERA (D) ALBONDIGAS DE AVE HORNO A LA JARDINERA (D) FRUTA FRUTA OGIA PAN
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



NOTAS: Elkagaien 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 beharritan osorean %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal/inguruan zenbatosten da. Gizabanako bakoitzaren elkagai beharritan handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueren 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.

