



ASTELEHENA LUNES      ASTEARTEA MARTES      ASTEAZKENA MIÉRCOLES      OSTEKUNA JUEVES      OSTIRALA VIERNES

1 JAIEGUNA / FESTIVO      2 JAIEGUNA / FESTIVO

5 JAIEGUNA / FESTIVO      6 JAIEGUNA / FESTIVO      7 JAIEGUNA / FESTIVO      8 JAIEGUNA / FESTIVO      9 JAIEGUNA / FESTIVO

12 733 Kcal. P.: 55 HC.: 64 L.: 25  
 D. DIJISTAK BARAZKIAREKIN  
 D. LENTEJAS CON VERDURA  
 D. HAMBURGESA % 100 ZEKORRA TOMATEAREKIN  
 D. HAMBURGUESAS 100% TERNERA CON TOMATE  
 C. SOJA JOGURTA  
 C. YOGUR DE SOJA  
 C. OGIA  
 C. PAN

13 746 Kcal. P.: 33 HC.: 56 L.: 41  
 D. AZENARIO KREMA  
 D. CREMA DE ZANAHORIAS  
 D. SOLOMO NATURALA PLANTXAN LETXUGA,  
 ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN  
 D. LOMO NATURAL A LA PLANCHA CON LECHUGA  
 CON REMOLACHA Y MAIZ  
 C. FRUTA  
 C. FRUTA  
 C. OGIA  
 C. PAN

14 512 Kcal. P.: 23 HC.: 70 L.: 13  
 D. PATATAK ERRIOXAR ERAN  
 D. PATATAS A LA RIOJANA  
 D. AMUARRAIN FRESKOA LABEAN  
 D. TRUCHA ASALMONADA FRESCA AL HORNO  
 C. FRUTA  
 C. FRUTA  
 C. OGIA  
 C. PAN

15 740 Kcal. P.: 28 HC.: 117 L.: 14  
 D. ARROZA BARAZKIEKIN  
 D. ARROZ CON VERDURAS  
 D. TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN  
 D. GARBANZOS CON ESPINACAS  
 C. FRUTA  
 C. FRUTA  
 C. OGIA  
 C. PAN

16 735 Kcal. P.: 50 HC.: 44 L.: 39  
 D. GLUTENIK GABEKO LETRA ZOPA  
 D. SOPA SG DE LETRAS  
 D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENTISALADAREKIN  
 D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
 C. FRUTA  
 C. FRUTA  
 C. OGIA  
 C. PAN

19 592 Kcal. P.: 33 HC.: 41 L.: 32  
 D. BARAZKI PUREA  
 D. PURE DE VERDURAS  
 D. PALOMETA LABEAN EGINDALETXUGA, AZENOARIO  
 ETA ARTOAREKIN  
 D. PALOMETA AL HORNO CON LECHUGA,  
 ZANAHORIA Y MAIZ  
 C. SOJA JOGURTA  
 C. YOGUR DE SOJA  
 C. OGIA  
 C. PAN

20 696 Kcal. P.: 59 HC.: 72 L.: 15  
 D. DIJISTAK KALABAZINAREKIN  
 D. LENTEJAS CON CALABACIN  
 D. TXERRI GIHARRA GISATUA PIPERRADAN  
 D. MAGRO DE CERDO GUIJADO EN PIPERRADA  
 C. FRUTA  
 C. FRUTA  
 C. OGIA  
 C. PAN

21 659 Kcal. P.: 50 HC.: 47 L.: 28  
 D. KUIA KREMA  
 D. CREMA DE CALABAZA  
 D. BARRENGORRIKIKO ZEKOR BIRIBILKIA  
 D. REDONDO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES  
 C. FRUTA  
 C. FRUTA  
 C. OGIA  
 C. PAN

22 709 Kcal. P.: 40 HC.: 88 L.: 20  
 D. GLUTENIK GABEKO KIRIBILAK TOMATEAREKIN  
 D. ESPIRALES SIN GLUTEN CON TOMATE  
 D. OILASKO MARINATUTA BARAZKIEKIN  
 D. POLLO ADOBADO CON VERDURITAS DJ  
 C. FRUTA  
 C. FRUTA  
 C. OGIA  
 C. PAN

23 613 Kcal. P.: 33 HC.: 79 L.: 14  
 D. PINTAK ARROZAREKIKO BABARRUN  
 D. ALUBIAS PINTAS CON ARROZ  
 D. LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN  
 D. MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA  
 C. FRUTA  
 C. FRUTA  
 C. OGIA  
 C. PAN

26 720 Kcal. P.: 38 HC.: 39 L.: 44  
 D. BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA  
 D. CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN  
 D. SOLOMO NATURALA PLANTXAN LETXUGAREKIN  
 G/G  
 D. LOMO NATURAL PLANCHA CON ENSALADA 4  
 ESTACIONES  
 C. SOJA JOGURTA  
 C. YOGUR DE SOJA  
 C. OGIA  
 C. PAN

27 672 Kcal. P.: 25 HC.: 104 L.: 16  
 D. ARROZA TOMATEAREKIN  
 D. ARROZ CON TOMATE  
 D. LEGATZA LABEAN EGINDA SALSITA BERDEAN  
 D. MERLUZA AL HORNO CON SALSITA VERDE  
 C. FRUTA  
 C. FRUTA  
 C. OGIA  
 C. PAN

28 809 Kcal. P.: 65 HC.: 69 L.: 26  
 D. TXITXIRIOAK AZAREKIN  
 D. ARROZ CON TOMATE  
 D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN  
 D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS  
 C. FRUTA  
 C. FRUTA  
 C. OGIA  
 C. PAN

29 804 Kcal. P.: 30 HC.: 68 L.: 44  
 D. GLUTENIK GABEKO LETRA ZOPA  
 D. SOPA SG DE LETRAS  
 D. ALBONDIGA MISTOAK LOREZAINERA  
 D. ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA  
 C. FRUTA  
 C. FRUTA  
 C. OGIA  
 C. PAN

30 701 Kcal. P.: 48 HC.: 47 L.: 33  
 D. BARAZKI MENESTRA  
 D. MENESTRA DE VERDURAS  
 D. OILASKO ERREA LETXUGAREKIN  
 D. POLLO ASADO CON LECHUGA  
 C. FRUTA  
 C. FRUTA  
 C. OGIA  
 C. PAN

NOTAS: Elkagaien balorazioaren bitartez eskainitako datuak gutxi gorabeheratoko dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu daitezke. Eskolako menuak energia beharizan osoaren %30-35 inguru izan behar du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Egurkeko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elkagai beharizan 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.

