



ASTELEHENA
LUNES

ASTEARTEA
MARTES

ASTEAZKENA
MIÉRCOLES

OSTEGUNA
JUEVES

OSTIRALA
VIERNES

					1
					802 Kcal. P.: 14 HC.: 87 L.: 41
					LEKAK BARATXURI ERARA VAINAS AL AJILLO SAN JACOBEOA LIZ LETXUGAREKIN SAN JACOBEOA CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA OGIA PAN
4	5	6	7	8	
754 Kcal. P.: 27 HC.: 74 L.: 36	852 Kcal. P.: 41 HC.: 97 L.: 29	FESTIVO	876 Kcal. P.: 44 HC.: 122 L.: 22	FESTIVO	
BARAZKI PUREA PURE DE VERDURAS PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN TORTILLA DE PATATA CON PISTO ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGI INTEGRALA PAN INTEGRAL	DILISTAK BARAZKIAREKIN LENTEJAS CON VERDURA LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA OGIA PAN		ARROZA TOMATEAREKIN ARROZ CON TOMATE TXAHAL-ERREGOSIA BARRENGORRIEKIN ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES FRUTA FRUTA OGIA PAN		
11	12	13	14	15	
957 Kcal. P.: 34 HC.: 65 L.: 61	849 Kcal. P.: 35 HC.: 130 L.: 16	730 Kcal. P.: 31 HC.: 77 L.: 31	843 Kcal. P.: 42 HC.: 83 L.: 34	757 Kcal. P.: 35 HC.: 88 L.: 27	
BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS C. SOLOMOA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN C. LOMO ADOBADO AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO OGIA PAN	MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE DILISTAK LENTEJAS FRUTA FRUTA OGI INTEGRALA PAN INTEGRAL	IZAR ZOPA SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA FRUTA FRUTA OGIA PAN	TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN GARBANZOS CON VERDURA ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN PESCADO FRESCO AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA OGIA PAN	PATATAK ZEKORREKIN PATATAS CON TERNERA ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA FRUTA FRUTA OGIA PAN	
18	19	20	21	22	
856 Kcal. P.: 52 HC.: 80 L.: 33	734 Kcal. P.: 23 HC.: 79 L.: 34	885 Kcal. P.: 60 HC.: 79 L.: 30	772 Kcal. P.: 26 HC.: 109 L.: 24	713 Kcal. P.: 44 HC.: 92 L.: 16	
DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA KANTAUROKO ANTXOAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN ANCHOAS DEL CANTABRICO CON ENSALADA 4 ESTACIONES JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO OGIA PAN	BARATZKO KREMA CREMA DE LA HUERTA PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS FRUTA FRUTA OGIA PAN	BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN ALUBIAS PINTA CON VERDURA OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN POLLO ASADO CON CHIPS FRUTA FRUTA OGI INTEGRALA PAN INTEGRAL	LANDAKO ARROZA ARROZ CAMPERO LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA OGIA PAN	PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN PATATAS GUIADAS CON VERDURAS ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO POSTRE BEREZIA POSTRE ESPECIAL OGIA PAN	
25	26	27	28	29	
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	

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

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 zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizan 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*

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 ordetzatuz. 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