



ASTELEHENA LUNES

ASTEARTEA MARTES

ASTAZKENA MIERCOLES

OSTEGUNA JUEVES

OSTIRALA VIERNES

1

2

1

2

3

festivo

777 Kcal. P.: 29 HC.: 100 L.: 26
PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN
 ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

678 Kcal. P.: 41 HC.: 78 L.: 17
BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
C. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN
 C. HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

6

7

8

9

10

750 Kcal. P.: 31 HC.: 80 L.: 33
EURI ZOPA
 SOPA DE LLUVIA
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
 TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
ZAPORE JOGURTA
 YOGUR SABORES
 OGIA
 PAN

731 Kcal. P.: 41 HC.: 79 L.: 23
DILISTAK
 LENTEJAS
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
 MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

716 Kcal. P.: 45 HC.: 80 L.: 21
LEKAK BARATXURI ERARA
 VAINAS AL AJILLO
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
 ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

718 Kcal. P.: 26 HC.: 68 L.: 36
BARAZKI KREMA
 CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
 ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE Y MACARRON ECOLOGICO
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

750 Kcal. P.: 30 HC.: 132 L.: 5
ARROZA BARRENGORRIKIN
 ARROZ CON CHAMPIÑONES
BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
 ALUBIAS PINTA CON VERDURA
 FRUTA
 FRUTA
OGI INTEGRALA
 PAN INTEGRAL

13

14

15

16

17

814 Kcal. P.: 45 HC.: 83 L.: 32
PATATAK ZEKORREKIN
 PATATAS CON TERNERA
KANTAURIKO ANTZOAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
 ANCHOAS DEL CANTABRICO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
 YOGUR NATURAL AZUCARADO
 OGIA
 PAN

717 Kcal. P.: 53 HC.: 76 L.: 18
DILISTAK BARAZKIEKIN
 LENTEJAS CON VERDURAS
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA AZENARIOEKIN
 PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIAS
 FRUTA
 FRUTA
OGI INTEGRALA
 PAN INTEGRAL

772 Kcal. P.: 22 HC.: 81 L.: 37
BARAZKI PUREA
 PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA MAHONESAREKIN
 TORTILLA DE PATATA CON MAHONESA
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

896 Kcal. P.: 41 HC.: 98 L.: 33
TXIXIRIOAK AZAREKIN
 GARBANZOS CON BERZA
HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
 HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

863 Kcal. P.: 27 HC.: 112 L.: 33
ARROZA TOMATEAREKIN
 ARROZ CON TOMATE
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
 MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

20

21

22

23

24

753 Kcal. P.: 34 HC.: 55 L.: 43
FIDEO ZOPA
 SOPA DE FIDEOS
SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA PIPERREKIN
 LOMO ADOBADO AL HORNO CON PIMIENTOS
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
 YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGI INTEGRALA
 PAN INTEGRAL

849 Kcal. P.: 28 HC.: 101 L.: 31
BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
SAN JACOBIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
 SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

952 Kcal. P.: 37 HC.: 104 L.: 41
MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
 MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA
ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
 PESCADO FRESCO AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

729 Kcal. P.: 34 HC.: 77 L.: 29
BILBOKO ERARA MENESTRA
 MENESTRA A LA BILBAINA
ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA LOREZAIN ERARA
 FILET DE TERNERA REBOZADO A LA JARDINERA
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

730 Kcal. P.: 23 HC.: 82 L.: 32
BARATZEKO KREMA
 CREMA DE LA HUERTA
PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
 TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

27

28

29

30

740 Kcal. P.: 43 HC.: 72 L.: 27
DILISTAK BARAZKIEKIN
 LENTEJAS CON VERDURAS
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
 MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
ZAPORE JOGURTA
 YOGUR SABORES
OGI INTEGRALA
 PAN INTEGRAL

893 Kcal. P.: 32 HC.: 106 L.: 36
MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
 MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
 HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

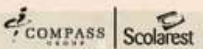
741 Kcal. P.: 58 HC.: 89 L.: 11
BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
 ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
 ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

868 Kcal. P.: 48 HC.: 75 L.: 40
BARAZKI KREMA
 CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
OILASKO ERREKIA PATATA FRUITUEKIN
 POLLO ASADO CON CHIPS
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

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 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.



aprendeacomersano.org



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

COMPASS GROUP | Scolarest