



ASTELEHENA
LUNES

ASTEARTEA
MARTES

ASTAZKENA
MIÉRCOLES

OSTEGUNA
JUEVES

OSTIRALA
VIERNES

1

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
HAMBURGESA %100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

5 816 Kcal. P.: 33 HC.: 68 L.: 44

12

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
ZEKOR XERRA ARRAUTZATZATUA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA REBOZADO A LA JARDINERA
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

19 782 Kcal. P.: 33 HC.: 77 L.: 36

26

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
SOLOMOGA MARINATUTA LABEAN EGINDA PIPERREKIN
LOMO ADOBADO AL HORNO CON PIMIENTOS
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGI
PAN

NOTAS: Elikagaien balorazioaren birtute eskaintzako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharrezkoak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueraren 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.

2

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

6 790 Kcal. P.: 38 HC.: 86 L.: 29

13

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO
ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ
ENTESALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

20 867 Kcal. P.: 40 HC.: 98 L.: 30

27

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO
LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTESALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

3

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTESALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

7 651 Kcal. P.: 24 HC.: 76 L.: 22

14

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON POLLO
HAMBURGESA MISTOA LOREZAINERA ETA MAKARROI
EKOLOGIKOA
HAMBURGUESAS MIXTA A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

21 783 Kcal. P.: 55 HC.: 100 L.: 14

28

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

1

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO
LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTESALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

8 835 Kcal. P.: 22 HC.: 108 L.: 31

15

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUP AREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

22 871 Kcal. P.: 36 HC.: 104 L.: 32

29

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTESALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

2

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI
EKOLOGIKOA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

9 841 Kcal. P.: 44 HC.: 104 L.: 25

16

ARROZA BARRENGORRIKIN
ARROZ CON CHAMPIÑONES
LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTESALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

23 775 Kcal. P.: 29 HC.: 132 L.: 8

HEMEN %100 OLIBA OLIDAZ SUKALDATZEN DA
AQUI SE COCINA 100% CON OLIBO DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS Scolarest

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 edukiarri buruz.

COMPASS GROUP | Scolarest