



ASTELEHENA
LUNES

ASTEARTEA
MARTES

ASTAZKENA
MIÉRCOLES

OSTEGUNA
JUEVES

OSTIRALA
VIERNES

2 709 Kcal. P.: 43 HC.: 65 L.: 29

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO

OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA
KALABAZINAREKIN

PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

3 748 Kcal. P.: 41 HC.: 83 L.: 23

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS

LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

4 849 Kcal. P.: 48 HC.: 111 L.: 21

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA

ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA

OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

5 816 Kcal. P.: 48 HC.: 76 L.: 30

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

KANTAUROKO ANTZOAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN

ANCHOAS DEL CANTABRICO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

6 729 Kcal. P.: 23 HC.: 78 L.: 34

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA

PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN
TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

9 835 Kcal. P.: 43 HC.: 87 L.: 31

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURA

LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN

ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

10 761 Kcal. P.: 22 HC.: 79 L.: 37

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

11 832 Kcal. P.: 30 HC.: 149 L.: 9

ARROZA BARRENGORRIKIN
ARROZ CON CHAMPIÑONES

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

12 **FESTIVO**

13 707 Kcal. P.: 35 HC.: 65 L.: 33

FIDEO ZOPA
SOPA DE FIDEOS

ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ
ENTSALADAREKIN

PESCADO FRESCO AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

16 815 Kcal. P.: 33 HC.: 68 L.: 44

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN
ERARA

HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

17 694 Kcal. P.: 42 HC.: 83 L.: 18

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS

C. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN
C. HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

18 706 Kcal. P.: 35 HC.: 85 L.: 22

PATATAK ZEKORREKIN
PATATAS CON TERNERA

LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

19 862 Kcal. P.: 61 HC.: 79 L.: 28

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN

POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

20 768 Kcal. P.: 22 HC.: 122 L.: 18

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

23 827 Kcal. P.: 24 HC.: 96 L.: 35

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO

SAN JACOBIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN

SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

24 863 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

25 757 Kcal. P.: 54 HC.: 95 L.: 14

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON TOMATE

ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

26 702 Kcal. P.: 24 HC.: 70 L.: 34

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

HANBURGESA MISTOA TOMATEAREKIN ETA MAKARROI
EKOLOGIKOA

HAMBURGUESAS MIXTA CON TOMATE Y MACARRON ECOLOGICO

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

27 757 Kcal. P.: 31 HC.: 87 L.: 28

ILARRAK BARATXURI ERARA
GUISANTES AL AJILLO

PATATA ARRAUTZOPILA MAHONESAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON MAHONESA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

30 815 Kcal. P.: 50 HC.: 70 L.: 33

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS

KANTAUROKO ANTZOAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN

ANCHOAS DEL CANTABRICO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

31 723 Kcal. P.: 37 HC.: 72 L.: 30

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA

ZEKOR XERRA ARRAUTZATUTUTA KALABAZINAREKIN
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON CALABACIN

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

1 **FESTIVO**

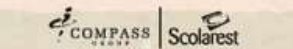
FESTIVO

FESTIVO

NOTAS: Elikagaien balorazioaren bitartez eskaintutako 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 beharizanak 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 ezarritakoari jarraituz, sukaldeak informazioa eskaintzen du prestatutako menuetan diren alergenoen edukiarri buruz.

COMPASS GROUP | Scolarest