

ASTELEHENA | LUNES

**3** 812 Kcal. P.: 27 HC.: 94 L.: 34

**ILARRAK YORK PERNILAREKIN**  
 GUISANTES CON YORK

**URDAIAZPIKO KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
 CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**ZAPORE JOGURTA**  
 YOGUR SABORES

**OGIA**  
 PAN

**10** 785 Kcal. P.: 14 HC.: 73 L.: 46

**KUIA KREMA**  
 CREMA DE CALABAZA

**SAN JACOBEOA LETXUGAREKIN**  
 SAN JACOBO CON LECHUGA

**JOGURT NATURALA AZUKREZATUA**  
 YOGUR NATURAL AZUCARADO

**OGIA**  
 PAN

**17** 775 Kcal. P.: 38 HC.: 88 L.: 27

**DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN**  
 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL

**FRANKFURT SALTIXITXAK LABEAN KEICHUPAREKIN**  
 SALCHICHAS FRANKFURT HORNO CON KETCHUP

**JOGURT NATURALA AZUKREZATUA**  
 YOGUR NATURAL AZUCARADO

**OGIA**  
 PAN

**24**

**JAIEGUN / FESTIVO**



ASTEARTEA | MARTES

**4** 737 Kcal. P.: 37 HC.: 92 L.: 22

**TALLARINAK SALTEATUTA BARAZKIEKIN**  
 TALLARINES SALTEADOS CON VERDURA

**OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PIPERREKIN**  
 PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS

**FRUTA**  
 FRUTA

**OGIA**  
 PAN

**11** 682 Kcal. P.: 36 HC.: 90 L.: 17

**PATATAK ERIOXAR ERAN**  
 PATATAS A LA RIOJANA

**MAKAILUA PIPERREKIN**  
 BACALAO CON PIMIENTOS

**FRUTA**  
 FRUTA

**OGIA**  
 PAN

**18** 747 Kcal. P.: 29 HC.: 105 L.: 21

**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
 MACARRONES CON TOMATE

**LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN**  
 MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE

**FRUTA**  
 FRUTA

**OGIA**  
 PAN

**25**

**JAIEGUN / FESTIVO**



ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

**5** 858 Kcal. P.: 51 HC.: 85 L.: 30

**TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN**  
 GARBANZOS CON ESPINACAS

**HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIKOIEKIN**  
 HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES

**FRUTA**  
 FRUTA

**OGIA**  
 PAN

**12** 742 Kcal. P.: 31 HC.: 63 L.: 38

**LEKAK PATATEKIN**  
 VAINAS CON PATATAS

**ZEKOR XERRA ARRAUTZATUTUA LETXUGA**  
**ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN**  
 FILETE DE TERNERA REBOZADO Y LECHUGA CON REMOLACHA Y MAIZ

**FRUTA**  
 FRUTA

**OGIA**  
 PAN

**19** 754 Kcal. P.: 36 HC.: 54 L.: 42

**BARAZKI PUREA**  
 PURE DE VERDURAS

**SOLOMOEA MARINATUTA ARRAUTZATUTUA LETXUGAREKIN**  
 LOMO ADOBADO REBOZADO CON LECHUGA

**FRUTA**  
 FRUTA

**OGIA**  
 PAN

**26**

**JAIEGUN / FESTIVO**



OSTEGUNA | JUEVES

**6** 758 Kcal. P.: 23 HC.: 74 L.: 39

**AZENARIO KREMA**  
 CREMA DE ZANAHORIA

**PATATA ARRAUTZOPILA TOMATEAREKIN**  
 TORTILLA DE PATATA CON TOMATE

**FRUTA**  
 FRUTA

**OGIA**  
 PAN

**13** 860 Kcal. P.: 32 HC.: 111 L.: 31

**ARROZA MARINEL ERARA**  
 ARROZ MARINERA

**ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN**  
 ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE

**FRUTA**  
 FRUTA

**OGIA**  
 PAN

**20** 758 Kcal. P.: 36 HC.: 79 L.: 27

**BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN**  
 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

**AMUARRAIN FRESKO ARRAUTZATUTUA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
 TRUCHA ASALMONADA FRESCA REBOZADA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**FRUTA**  
 FRUTA

**OGIA**  
 PAN

**27**

**JAIEGUN / FESTIVO**



OSTIRALA | VIERNES

**7** 728 Kcal. P.: 38 HC.: 72 L.: 27

**BABARRUN PINTAK TXORIZOAREKIN**  
 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO

**LEGATZA LABEAN EGINDA LETXUGAREKIN**  
 MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA

**FRUTA**  
 FRUTA

**OGIA**  
 PAN

**14** 849 Kcal. P.: 45 HC.: 87 L.: 32

**TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN**  
 GARBANZOS CON VERDURA

**ATUN XERRA PIPERADAN**  
 SOLOMILLO DE ATUN EN PIPERRADA

**FRUTA**  
 FRUTA

**OGIA**  
 PAN

**21** 765 Kcal. P.: 46 HC.: 54 L.: 39

**ENTSALADA MISTOA**  
 ENSALADA MIXTA

**ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN**  
 ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS

**POSTRE BEREZIA**  
 POSTRE ESPECIAL

**OGIA**  
 PAN

**28**

**JAIEGUN / FESTIVO**



**NOTAS:** Elikagaien balorazioaren bitartez eskaintako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako menuak energia beharizan 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 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.