

**Nota aclaratoria: 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 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 pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.*

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
2	3	4	5	6

PASKO ZORIONTSUAK

9	10	11	12	13
----------	-----------	-----------	-----------	-----------

PASKO ZORIONTSUAK

16 Kkal. 679,22 P. 38,02 Lip. 27,47 K.H. 73,19	17 Kkal. 872,80 P. 44,03 Lip. 26,91 K.H. 118,94	18 Kkal. 912,17 P. 36,94 Lip. 28,56 K.H. 134,59	19 Kkal. 712,00 P. 36,67 Lip. 21,80 K.H. 95,72	20 Kkal. 882,78 P. 47,92 Lip. 27,28 K.H. 116,46
KALABAZA KREMA TXAHAL XERRA PLANTXAN ENTSALADAREKIN YOGURRA	INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN OILASKO HEGALA BARBAKOA ERARA LAUKIDUN PATATEKIN FRUTA FRESKOA	ARROZA TOMATEAREKIN ENTSALADAREKIN ARRAUTZ ESNEKIAK	BARAZKI MENESTRA SOLOMO FRESKOA PIPER GORRIEKIN FRUTA FRESKOA	PATATAK ERRIOXAR ERARA HEGALABURRA TOMATE SALTSA FRUTA FRESKOA

23 Kkal. 788,76 P. 38,67 Lip. 26,49 K.H. 105,27	24 Kkal. 907,67 P. 39,80 Lip. 35,65 K.H. 112,09	25 Kkal. 811,62 P. 25,31 Lip. 28,59 K.H. 95,16	26 Kkal. 881,92 P. 52,16 Lip. 30,87 K.H. 103,52	27 Kkal. 919,38 P. 31,54 Lip. 33,92 K.H. 127,31
ESPAGETTIK TOMATEAREKIN ENTSALADAREKIN YOGURRA	DILISTAK BARAZKIAREKIN ARRAUTZ FRIJITUAK PATATA FRIJITUEKIN FRUTA FRESKOA	LEKAK PATATEKIN HANBURGESA JARDINERA ERARA FRUTA UR AZUKRETAN	HARAGI TXIKITUZKO ZOPA TXAHAL GISATUA PIPER GORRIEKIN FRUTA FRESKOA	BARAZKIZKO PAELLA OILASKOA LABEAN ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA

30 Kkal. 772,66 P. 41,30 Lip. 26,52 K.H. 95,75				
PATATAK SALTSA BERDEAN SOLOMO FRESKOA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA				

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6

FELICES PASCUAS

9	10	11	12	13
----------	-----------	-----------	-----------	-----------

FELICES PASCUAS

16 Kkal. 679,22 P. 38,02 Lip. 27,47 H.C. 73,19	17 Kkal. 872,80 P. 44,03 Lip. 26,91 H.C. 118,94	18 Kkal. 912,17 P. 36,94 Lip. 28,56 H.C. 134,59	19 Kkal. 712,00 P. 36,67 Lip. 21,80 H.C. 95,72	20 Kkal. 882,78 P. 47,92 Lip. 27,28 H.C. 116,46
CREMA DE CALABAZA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR	ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS ALITAS DE POLLO CON PATATAS CUADRO FRUTA FRESCA	ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSAS DE VERDURAS CON ENSALADA NATILLAS	MENESTRA DE VERDURAS LOMO FRESCO CON PIMIENTOS ROJOS FRUTA FRESCA	PATATAS A LA RIOJANA ATUN CON SALSAS DE TOMATE FRUTA FRESCA

23 Kkal. 788,76 P. 38,67 Lip. 26,49 H.C. 105,27	24 Kkal. 907,67 P. 39,80 Lip. 35,65 H.C. 112,09	25 Kkal. 811,62 P. 25,31 Lip. 28,59 H.C. 95,16	26 Kkal. 881,92 P. 52,16 Lip. 30,87 H.C. 103,52	27 Kkal. 919,38 P. 31,54 Lip. 33,92 H.C. 127,31
ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO EN SALSAS DE VERDURAS CON ENSALADA YOGUR	LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA	VAINAS CON PATATAS HAMBURGESA A LA JARDINERA FRUTA EN ALMIBAR	SOPA DE PICADILLO GUISADO DE TERNERA CON PIMIENTOS ROJOS FRUTA FRESCA	PAELLA VEGETAL POLLO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA

30 Kkal. 772,66 P. 41,30 Lip. 26,52 H.C. 95,75				
PATATAS EN SALSAS VERDES LOMO FRESCO CON ENSALADA FRUTA FRESCA				



astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

1		2	Kkal. 697,01 P. 43,30 Lip. 25,76 K.H. 75,65	3	Kkal. 855,63 P. 32,08 Lip. 28,32 K.H. 124,27	4	Kkal. 752,35 P. 45,53 Lip. 13,78 K.H. 116,39		
JAIA		BARAZKI KREMA INDIOILARRA GISATUTA TXANPIÑOIEKIN ACTIMELA		MAKARROIAK BARATXURI ERARA LEGATZA SALTSA BERDEAN FRUTA FRESKOA		INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN BULARKIA LABEAN ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA			
7	Kkal. 897,82 P. 25,88 Lip. 34,44 K.H. 103,34	8	Kkal. 882,78 P. 47,92 Lip. 27,28 K.H. 116,46	9	Kkal. 870,51 P. 41,45 Lip. 43,46 K.H. 79,64	10	Kkal. 739,55 P. 24,83 Lip. 19,74 K.H. 121,38	11	Kkal. 847,47 P. 61,36 Lip. 23,78 K.H. 101,57
BARAZKI MENESTRA HANBURGESA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		PATATAK ERRIOXAR ERARA HEGALABURRA TOMATE SALTSAN FRUTA FRESKOA		ARRAIN ZOPA ARROZAREKIN TXERRI TXULETA FRESKOA ENTSALADAREKIN ACTIMELA		ESPAGETI ITALIAR ERARA PIPER GORRIEKIN FRUTA FRESKOA		INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN TXAHAL GISATUA YOGURRA	
14	Kkal. 841,01 P. 34,58 Lip. 17,84 K.H. 141,74	15	Kkal. 907,67 P. 39,80 Lip. 35,65 K.H. 112,09	16	Kkal. 946,67 P. 63,84 Lip. 36,07 K.H. 95,64	17	Kkal. 798,76 P. 47,38 Lip. 21,32 K.H. 110,80	18	Kkal. 842,24 P. 42,31 Lip. 39,13 K.H. 83,55
ARROZA TOMATEAREKIN BULARKIA LABEAN URAZAREKIN FRUTA FRESKOA		DILISTAK BARAZKIAREKIN ARRAUTZ FRIJITUAK PATATA FRIJITUEKIN FRUTA FRESKOA		MARMITAKO TXAHAL GISATUA TXANPIÑOIEKIN YOGURRA		GARBANTZUAK TXORIZOAREKIN ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		KALABAZA KREMA TXERRI SAHIESKI ERREGOSIA YOGURRA	
21	Kkal. 863,20 P. 36,97 Lip. 32,41 K.H. 87,15	22	Kkal. 787,39 P. 35,32 Lip. 21,68 K.H. 119,91	23	Kkal. 752,35 P. 45,53 Lip. 13,78 K.H. 116,39	24	Kkal. 880,42 P. 43,22 Lip. 36,46 K.H. 99,14	25	Kkal. 958,74 P. 41,41 Lip. 34,74 K.H. 125,97
KANPERA ENTSALADA HANBURGESA TXANPIÑOIEKIN ACTIMELA		MAKARROIAK TOMATEAREKIN ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN BULARKIA LABEAN ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		HARAGI TXIKITUZKO ZOPA TXAHAL BIRIBILKIA LAUKIDUN PATATEKIN FRUTA FRESKOA		HARAGIZKO PAELLA BAKAILAOA PIPERREN SALTSAN YOGURRA	
28	Kkal. 696,77 P. 30,77 Lip. 29,41 K.H. 80,85	29	Kkal. 729,14 P. 46,19 Lip. 16,51 K.H. 103,38	30	Kkal. 904,35 P. 41,78 Lip. 30,50 K.H. 121,29	31	Kkal. 838,85 P. 43,17 Lip. 32,34 K.H. 98,65		
BARAZKI KREMA LEGATZA SALTSA BERDEAN YOGURRA		GARBANTZUAK BARAZKIEKIN SOLOMO FRESKOA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		MAKARROIAK ITALIAR ERARA OILASKO IZTERRA TXANPIÑOIEKIN FRUTA FRESKOA		INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN TORTILA HEGALABURRAREKIN ENTSALADAREKIN FLANA			

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1		2	Kkal. 697,01 P. 43,30 Lip. 25,76 H.C. 75,65	3	Kkal. 855,63 P. 32,08 Lip. 28,32 H.C. 124,27	4	Kkal. 752,35 P. 45,53 Lip. 13,78 H.C. 116,39		
FIESTA		CREMA DE VERDURAS PAVO GUISADO CON CHAMPIÑONES ACTIMEL		MACARRONES AL AJILLO MERLUZA EN SALSAS VERDE FRUTA FRESCA		ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA			
7	Kkal. 897,82 P. 25,88 Lip. 34,44 H.C. 103,34	8	Kkal. 882,78 P. 47,92 Lip. 27,28 H.C. 116,46	9	Kkal. 870,51 P. 41,45 Lip. 43,46 H.C. 79,64	10	Kkal. 739,55 P. 24,83 Lip. 19,74 H.C. 121,38	11	Kkal. 847,47 P. 61,36 Lip. 23,78 H.C. 101,57
MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA CON ENSALADA FRUTA FRESCA		PATATAS A LA RIOJANA ATUN CON SALSAS DE TOMATE FRUTA FRESCA		SOPA DE PESCADO CON ARROZ CHULETA DE CERDO FRESCA CON ENSALADA ACTIMEL		ESPAGUETIS ITALIANA TILAPIA AL HORNO CON PIMIENTOS ROJOS FRUTA FRESCA		ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS GUISADO DE TERNERA YOGUR	
14	Kkal. 841,01 P. 34,58 Lip. 17,84 H.C. 141,74	15	Kkal. 907,67 P. 39,80 Lip. 35,65 H.C. 112,09	16	Kkal. 946,67 P. 63,84 Lip. 36,07 H.C. 95,64	17	Kkal. 798,76 P. 47,38 Lip. 21,32 H.C. 110,80	18	Kkal. 842,24 P. 42,31 Lip. 39,13 H.C. 83,55
ARROZ CON TOMATE PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRESCA		LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA		MARMITAKO GUISADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YOGUR		GARBANZOS CON CHORIZO MERLUZA EN SALSAS DE VERDURAS CON ENSALADA FRUTA FRESCA		CREMA DE CALABAZA COSTILLA DE CERDO ESTOFADA YOGUR	
21	Kkal. 863,20 P. 36,97 Lip. 32,41 H.C. 87,15	22	Kkal. 787,39 P. 35,32 Lip. 21,68 H.C. 119,91	23	Kkal. 752,35 P. 45,53 Lip. 13,78 H.C. 116,39	24	Kkal. 880,42 P. 43,22 Lip. 36,46 H.C. 99,14	25	Kkal. 958,74 P. 41,41 Lip. 34,74 H.C. 125,97
ENSALADA CAMPERA HAMBURGUESA CON CHAMPIÑONES ACTIMEL		MACARRONES CON TOMATE LIMANDA EN SALSAS DE VERDURAS CON ENSALADA FRUTA FRESCA		ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA		SOPA DE PICADILLO REDONDO DE TERNERA CON PATATAS CUADRO FRUTA FRESCA		PAELLA DE CARNE BACALAO EN SALSAS DE PIMIENTOS YOGUR	
28	Kkal. 696,77 P. 30,77 Lip. 29,41 H.C. 80,85	29	Kkal. 729,14 P. 46,19 Lip. 16,51 H.C. 103,38	30	Kkal. 904,35 P. 41,78 Lip. 30,50 H.C. 121,29	31	Kkal. 838,85 P. 43,17 Lip. 32,34 H.C. 98,65		
CREMA DE VERDURAS MERLUZA EN SALSAS VERDE YOGUR		GARBANZOS CON VERDURAS LOMO FRESCO CON ENSALADA FRUTA FRESCA		MACARRONES ITALIANA MUSLO DE POLLO CON CHAMPIÑONES		ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ATUN CON ENSALADA			

*Oharra: Nutrizio-balorapenaren bitartez eskaintako datuak gutxi gorabehekoak dira, iturri bibliografikoak oinarritzat hartuta; erreferentziatuz, 12-14 urteko adin-taldea hartu da. Eskolako menuak energia behar gutziren %30-35 eman beharko lieke haurrei, 12-14 urteko adin-talde batek egunean gutxi gorabehera behar duen energia 2500 kcal ingurukoa da. Gizabanako bakoitzaren nutrizio-beharrak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke, sexua, adina, jardueraren maila eta beste faktore batzuk kontuan hartuta.

astelehena		asteartea		asteazkena		osteguna		ostirala	
								1	Kkal. 706,06 P. 40,84 Lip. 30,03 K.H. 70,60 ENTSALADA MISTOA TXAHAL BIRIBILKIA JARDINERA ERARA FRUTA FRESKOA
4	Kkal. 863,97 P. 33,55 Lip. 23,95 K.H. 136,32	5	Kkal. 749,83 P. 50,27 Lip. 15,20 K.H. 107,57	6	Kkal. 804,10 P. 45,67 Lip. 31,89 K.H. 86,11	7	Kkal. 830,64 P. 55,32 Lip. 14,48 K.H. 125,41	8	Kkal. 906,82 P. 33,85 Lip. 32,84 K.H. 101,19 KANPERA ENTSALADA HAMBURGESA PIPER GORRIEKIN FRUTA UR AZUKRETAN
	ARROZA TOMATEAREKIN ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		DILISTAK BARAZKIAREKIN BULARKIA LABEAN ENTSALADAREKIN YOGURRA		BARAZKI MENESTRA TXAHAL GISATUA TXANPIÑOIEKIN FRUTA FRESKOA		INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN HEGALABURRA TOMATE SALTSAN FRUTA FRESKOA		
11	Kkal. 774,66 P. 40,71 Lip. 25,48 K.H. 102,15	12	Kkal. 760,45 P. 43,95 Lip. 16,72 K.H. 113,26	13	Kkal. 846,68 P. 39,13 Lip. 37,66 K.H. 91,29	14	Kkal. 748,49 P. 32,38 Lip. 29,03 K.H. 94,08	15	Kkal. 944,69 P. 38,20 Lip. 29,11 K.H. 139,38 BARAZKIZKO PAELLA TXAHAL BIRIBILKIA JARDINERA ERARA FRUTA FRESKOA
	PASTA ENTSALADA TIPALIA ERROMATAR ERARA PIPER GORRIEKIN ACTIMELA		GARBANTZUAK BARAZKIEKIN BULARKIA LABEAN ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		BARAZKI KREMA TXERRI SAHIESKI ERREGOSIA FRUTA FRESKOA		HARAGI TXIKITUZKO ZOPA PATATA TORTILA URAZAREKIN YOGURRA		
18	Kkal. 854,23 P. 42,92 Lip. 31,10 K.H. 106,09	19	Kkal. 918,92 P. 30,21 Lip. 28,45 K.H. 118,70	20	Kkal. 826,80 P. 39,31 Lip. 27,48 K.H. 113,03	21	Kkal. 854,96 P. 53,36 Lip. 39,02 K.H. 75,54	22	Kkal. 707,25 P. 43,50 Lip. 14,62 K.H. 106,51 INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA
	DILISTAK BARAZKIAREKIN TORTILA HEGALABURRAREKIN ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA		PATATAK GISATUAK HAMBURGESA TXANPIÑOIEKIN FRUTA FRESKOA		ESPAGETTIK TOMATEAREKIN LIMANDA ERROMATAR ERARA ENTSALADAREKIN YOGURRA		ENTSALADA MISTOA TXAHAL GISATUA PIPER GORRIEKIN ARRAUTZ ESNEKIAK		
25		26		27		28		29	
OPOR ZORIONTSUAK									

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
								1	Kkal. 706,06 P. 40,84 Lip. 30,03 H.C. 70,60 ENSALADA MIXTA REDONDO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRESCA
4	Kkal. 863,97 P. 33,55 Lip. 23,95 H.C. 136,32	5	Kkal. 749,83 P. 50,27 Lip. 15,20 H.C. 107,57	6	Kkal. 804,10 P. 45,67 Lip. 31,89 H.C. 86,11	7	Kkal. 830,64 P. 55,32 Lip. 14,48 H.C. 125,41	8	Kkal. 906,82 P. 33,85 Lip. 32,84 H.C. 101,19 ENSALADA CAMPERA HAMBURGESA CON PIMIENTOS ROJOS FRUTA EN ALMIBAR
	ARROZ CON TOMATE BACALAO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA FRUTA FRESCA		LENTEJAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA YOGUR		MENESTRA DE VERDURAS GUISADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA		ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ATUN CON SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA		
11	Kkal. 774,66 P. 40,71 Lip. 25,48 H.C. 102,15	12	Kkal. 760,45 P. 43,95 Lip. 16,72 H.C. 113,26	13	Kkal. 846,68 P. 39,13 Lip. 37,66 H.C. 91,29	14	Kkal. 748,49 P. 32,38 Lip. 29,03 H.C. 94,08	15	Kkal. 944,69 P. 38,20 Lip. 29,11 H.C. 139,38 PAELLA VEGETAL REDONDO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRESCA
	ENSALADA DE PASTA TILAPIA A LA RIOJANA ACTIMEL		GARBANZOS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA		CREMA DE VERDURAS COSTILLA DE CERDO ESTOFADA FRUTA FRESCA		SOPA DE PICADILLO TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA YOGUR		
18	Kkal. 854,23 P. 42,92 Lip. 31,10 H.C. 106,09	19	Kkal. 918,92 P. 30,21 Lip. 28,45 H.C. 118,70	20	Kkal. 826,80 P. 39,31 Lip. 27,48 H.C. 113,03	21	Kkal. 854,96 P. 53,36 Lip. 39,02 H.C. 75,54	22	Kkal. 707,25 P. 43,50 Lip. 14,62 H.C. 106,51 ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA FRUTA FRESCA
	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ATUN CON ENSALADA FRUTA FRESCA		PATATAS GUIADAS HAMBURGESA CON CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA		ESPAGUETIS CON TOMATE LIMANDA EN SALSA DE ZANAHORIA YOGUR		ENSALADA MIXTA GUISADO DE TERNERA CON PIMIENTOS ROJOS NATILLAS		
25		26		27		28		29	
FELICES VACACIONES									