

Osa ezazu zure eguneroko
dieta, elikadura egokiarekin

Completa tu dieta diaria con
una alimentación adecuada



Ogia, zerealak
edo eratorriak
Pan, cereales
o derivados.



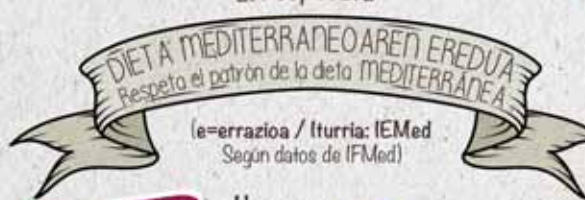
Fruta freskoa
edo ortuariak
Fruta fresca
y hortalizas



Esnea edo eratorriak
Leche o derivados



Errespetatu



EGUNERO
DIARIO

- Esnekiak 2-4e
- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Fruitu lehorrak/Haziak/Olibak 1-2e
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Lekaleak eta leguminosoak $\geq 2e$
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Belarrak/Espeziak/Berakatza/Tipula
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

ASTERO
SEMANAL

- Patatak $\leq 3e$
- Patatas (hasta 3 raciones)
- Haragi gorria $< 2e$
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Haragi prozesatuak $\leq 1e$
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Haragi zuria 2e
- Carne blanca (2 raciones)
- Arraina/Mariskoa $\geq 2e$
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Arrautzak 2-4e
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Gozokiak $\leq 2e$
- Dulces (hasta 2 raciones)

OTORDU NAGUSI
BAKOITZEAN
CADA COMIDA

Ura
Agua



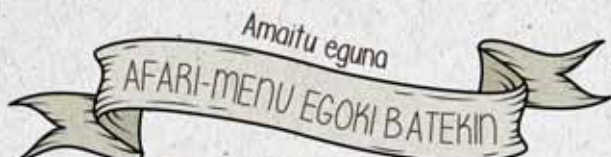
Oliba-olioa
Aceite de oliva



Frutak 1-2 / Barazkiak $\geq 2e$
Frutas (1 o 2 raciones)
o verduras (2 raciones o más)

Ogia/Pasta/Arroza/Kuskusa eta beste zereal batzuk 1-2e
Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Amaitu eguna



Begetal gordinak
edota prestatuak
Vegetales
crudos o
cocinados

Ura
Agua



Oliba-olioa
Aceite de oliva

Fruta edo esnekiak
Frutas o lácteos

Karbono-Hidratoak
Hidratos de carbono



Proteina: haragiak, arrainak, arrautzak edo lekaleak
Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

HONAKO HAU BAZKALDU BADUGU... SI HEMOS COMIDO...	HAUXE AFALDU DEZAKEGU... PODEMOS CENAR...
Zerealak, fekulak edo lekaleak Cereales, féculas o legumbres	Ortuari gordinak edo barazki egosiak Hortalizas crudas o verduras cocidas
Barazkiak Verduras	Zerealak edo fekulak Cereales o féculas
Haragia Carne	Arraina edo arrautza Pescado o huevo
Arraina Pescado	Koiperik gabeko haragia edo arrautza Carne magra o huevo
Arrautza Huevo	Arraina edo koiperik gabeko haragia Pescado o carne magra
Fruta Fruta	Esnekiak edo fruta Lácteos o fruta
Esnekiak Lácteos	Fruta Fruta



Alergiarik edo intolerantziarik izanez gero, saiatu elikadura ona izaten, onartzen ez diren elikagaien ordez familia bereko beste elikagai batzuk erabiliz.

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Egin gabe edo gutxi eginda jango den arraina izoztu egiten du gure enpresak, 1420/2006 Errege Dekretuak xedatzen duenarekin bat etorriz.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 1420/2006.

Sukaldean, 1169/2011 erregulazioak ezartzen duenari jarraituz, bertan prestatutako menuen alergenikoen inguruko informazioa aurki daiteke.

Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

Scolarest



Astelehena/ Lunes

Asteartea/ Martes

Asteazkena/ Miércoles

Osteguna/ Jueves

Ostirala/ Viernes

5 SIN SERVICIO

6 SIN SERVICIO

7 834 Kcal. P.: 64 HC.: 91 L.: 19

8 741 Kcal. P.: 29 HC.: 102 L.: 22

9 1.822 Kcal. P.: 105 HC.: 207 L.: 49

- D.DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA
- D. ZEKOR BIRIBILKIA
PIPERREKIN
D. REDONDO DE TERNERA
CON PIMIENTOS
- FRUTA
FRUTA
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

- D. GLUTENIK GABEKO KIRIBILAK
TOMATEAREKIN
D. ESPIRALES SIN GLUTEN
CON TOMATE
- D. LEGATZA LABEAN EGINDA
4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON
ENSALADA 4 ESTACIONES
- FRUTA
FRUTA
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

- D. ILAR KREMA
D. CREMA DE GUISANTES
- D. PATATA ARRAUTZOPILA
LETXUGA ETA TOMATEAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA
CON LECHUGA Y TOMATE
- JOGURT NATURALA
AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

12 806 Kcal. P.: 52 HC.: 70 L.: 34

13 854 Kcal. P.: 31 HC.: 137 L.: 44

14 750 Kcal. P.: 48 HC.: 72 L.: 28

15 769 Kcal. P.: 45 HC.: 88 L.: 22

16 856 Kcal. P.: 29 HC.: 83 L.: 44

- C. LEKAK BARATXURI ERARA
C. VAINAS AL AJILLO
- D. OILASKO ERREA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
D. POLLO ASADO CON
ENSALADA 4 ESTACIONES
- ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

- D. HIRU KOLORETAKO PASTA
ENTSALADA GLUTENIK GABE
D. ENSALADA TRICOLOR
DE PASTA SIN GLUTEN
- D. BABARRUN ZURIAK
KUIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS
CON CALABAZA
- FRUTA
FRUTA
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN



- D. AZENARIO KREMA
D. CREMA DE ZANAHORIA
- D. ZEKOR ERREGOSIA
BARAZKIEKIN
D. ESTOFADO DE TERNERA
CON VERDURAS
- FRUTA
FRUTA
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

- D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA
- D. BAKALAOA LABEAN EGINDA
LETXUGAREKIN
D. BACALAO AL HORNO
CON LECHUGA
- FRUTA
FRUTA
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

- D. GLUTENIK GABEKO
LETRA ZOPA
D. SOPA DE LETRAS SG
- D. ALBONDIGA MISTOAK
LOREZAINERA
D. ALBONDIGAS MIXTAS
A LA JARDINERA
- FRUTA
FRUTA
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

19 852 Kcal. P.: 49 HC.: 85 L.: 17

20 675 Kcal. P.: 45 HC.: 81 L.: 17

21 645 Kcal. P.: 23 HC.: 64 L.: 32

22 933 Kcal. P.: 28 HC.: 104 L.: 43

23 751 Kcal. P.: 37 HC.: 82 L.: 25

- D. DILISTAK KALABAZINAREKIN
D. LENTEJAS CON CALABACIN
- D. KANTAURIKO ANTZOAK
LETXUGAREKIN
D. ANCHOAS DEL CANTABRICO
CON LECHUGA
- JOGURT NATURALA
AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

- D. PATATAK ERRIOXAR ERAN
D. PATATAS A LA RIOJANA
- D. TXERRI GIHARRA
PIPERRADAN
D. MAGRO DE CERDO
EN PIPERRADA
- FRUTA
FRUTA
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

- D. ZIAZERBA KREMA
D. CREMA DE ESPINACAS
- D. HANBURGESA % 100
ZEKORRA TOMATEAREKIN
D. HAMBURGUESA TERNERA
100% CON TOMATE
- FRUTA
FRUTA
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

- D. GLUTENIK GABEKO
KIRIBILAK NAPOLITANA
D. ESPIRALES SIN GLUTEN
NAPOLITANA
- D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA
ETA MAYONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON ATÚN
Y MAYONESA
- FRUTA
FRUTA
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

- D. BABARRUN PINTAK
AZAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON BERZA
- D. LEGATZA LABEAN EGINDA
4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON
ENSALADA 4 ESTACIONES
- FRUTA
FRUTA
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

26 917 Kcal. P.: 35 HC.: 67 L.: 55

27 793 Kcal. P.: 26 HC.: 77 L.: 41

28 770 Kcal. P.: 29 HC.: 114 L.: 20

29 925 Kcal. P.: 63 HC.: 97 L.: 27

30 793 Kcal. P.: 21 HC.: 77 L.: 42

- BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA
- D. SOLOMO NATURALA
PLANTXAN 4 URTARENT
SALADAREKIN
D. LOMO NATURAL PLANCHA
CON ENSALADA 4 ESTACIONES
- ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

- D. GLUTENIK GABEKO
LETRA ZOPA
D. SOPA DE LETRAS SG
- D. HANBURGESA MISTOA
PIPERREKIN
D. HAMBURGUESA MIXTA
CON PIMIENTOS
- FRUTA
FRUTA
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

- D. ARROZA
PERRETXIKOAREKIN
D. ARROZ CON CHAMPIÑONES
- D. IZOKIN FRESKOA LABEAN
EGINDA LIMOIAREKIN
D. SALMÓN FRESCO AL HORNO
CON LIMÓN
- FRUTA
FRUTA
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

- D. TXITXIRIOAK
BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA
- D. ZEKOR ERREGOSIA
LOREZAIN ERARA
D. ESTOFADO DE TERNERA
A LA JARDINERA
- FRUTA
FRUTA
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

- D. PORRU ETA KALABAZIN
KREMA
D. CREMA DE PUERROS
Y CALABACIN
- D. PATATA ARRAUTZOPILA
LETXUGAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA
CON LECHUGA
- FRUTA
FRUTA
- GLUTEN GABEKO OGIA
PAN SIN GLUTEN

