



FISH
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

□

□

□

□

□

9 721 Kcal. P.: 18 HC.: 93 L.: 29

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
ARRAUTZA FRIJITUAK PISTOAREKIN
HUEVOS FRITOS CON PISTO
AZENARIO BIRRINDUA, OLIBA BERDEA ETA ARTOA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA
FRUTA
OGIA

10 686 Kcal. P.: 13 HC.: 66 L.: 38

BABARRUN BERDEAK ERROMERO OLIAREKIN
JUDIAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ETXEKO OILASKO KROKETAK
CROQUETAS DE POLLO
TOMATEA ETA ARTOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA
FRUTA
OGIA

11 734 Kcal. P.: 35 HC.: 108 L.: 16

ESPIRALAK KALABAZIN SALTSAREKIN
ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
ABADIRA ONTZUTUA
ABADEJO EN ADOBO
KUSKUSA
COUS COUS
FRUTA
FRUTA
OGIA

12 840 Kcal. P.: 36 HC.: 65 L.: 45

DILUSTA ERREGOSIEN CURRY LEUNA
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
SOLOMO ERREA, LA FRONTERAKO ESTILOAN
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
LETXUGA ETA INDABA-KIMUA (MUNGO)
LECHUGA Y JUDIA BROTE
IZOKZIA KOLEKTIBITATEENTZAKO ONTZITXO
GENERIKOAN 70 ML
HELADO
OGIA

13 651 Kcal. P.: 32 HC.: 42 L.: 38

OLIVIER ENTSALADA (ERRUSIARRA)
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)
OILASKOA BARATXURIEKIN
POLLO AL AJILLO
ENTSALADA (LETXUGA ETA TOMATE ENTSALADA)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA
FRUTA

16 693 Kcal. P.: 22 HC.: 57 L.: 40

BROKOLIA KAXUN ESTILOAN
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGESA MISTOA SALTSAN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATA FRIJITUAK
PATATAS FRITAS
FRUTA
FRUTA
OGIA

17 737 Kcal. P.: 35 HC.: 54 L.: 38

CASSOULET (INDABA GISATU FRANTSESA)
CASSOULET (GUISO FRANCES DE ALUBIAS)
PATATA ETA PIPER TORTILLA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LETXUGA ETA ARTOA
LECHUGA Y MAÍZ
JOGURTA
YOGUR
OGIA

18 840 Kcal. P.: 36 HC.: 77 L.: 42

MAKARROIAK (INTEGRALAK) PESTOAREKIN
MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
SALMON LABEAN, TERIYAKI ETA SESAMO SALTSAREKIN
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
TOMATEA ETA AZENARIOA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA
FRUTA
OGIA

19 743 Kcal. P.: 22 HC.: 82 L.: 32

GARBANTZU SALTEATUAK BARATXURI ETA
PERREXILAREKIN
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
INDIOILAR ETA GAZTA SAN JAKOBOA LABEAN
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LETXUGA ETA TIPULA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA
FRUTA
OGIA

20 655 Kcal. P.: 14 HC.: 95 L.: 12

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS
PAELLA ZAPO-DADOKIN
PAELLA CON DADOS DE RAPE
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

23 762 Kcal. P.: 29 HC.: 91 L.: 28

FIDEUA BARAZKIEKIN
FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI HARAGIAREKIN
CHILI CON CARNE
LETXUGA ETA TIPULA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA
FRUTA
OGIA

24 699 Kcal. P.: 41 HC.: 65 L.: 27

DILUSTA GISATUAK AZENARIOEKIN
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
OILASKO ERREA CAJUN ERARA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
TOMATEA ETA ARTOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA
FRUTA
OGIA

25 631 Kcal. P.: 17 HC.: 82 L.: 25

ARROZA NAPOLESKO ERARA
ARROZ A LA NAPOLITANA
ARRAUTZA FRIJITUAK
HUEVOS FRITOS
LETXUGA ETA INDABA-KIMUA (MUNGO)
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA
FRUTA
OGIA

26 870 Kcal. P.: 20 HC.: 104 L.: 38

SALDA ZOPA GARBANTZUEKIN
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
ATUN ENPANADILAK
EMPANADILLAS DE ATÚN
LETXUGA, TOMATEA ETA ARTOA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA
FRUTA
OGIA

27 697 Kcal. P.: 29 HC.: 64 L.: 34

ERREREBOLUTIOI ARDUNARREA
PORRU, ZERBA ETA TIPULA KREMA
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
FISH LASAÑA
IZOKZIA KOLEKTIBITATEENTZAKO ONTZITXO
GENERIKOAN 70 ML
HELADO
OGIA
PAN

30 641 Kcal. P.: 25 HC.: 60 L.: 31

LANDAKO ENTSALADA (PATATA, TOMATEA, PIPER
GORRIA, OLIBA, ARRAUTZA ETA ATUNA)
ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO
ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
TXERRI SEKRETU ERREGOSIA
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LETXUGA ETA TOMATEA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA
FRUTA

NOTAS: Elkagaien balarazioaren bitartez eskaintako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat harfu delarik. Eskolako menuak energia beharizan osaren 30-35 inguru izan beharko du, 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elkagai beharizan 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.