



ikasturtea
curso
2011-2012



2. Hiruhilabeteko menuak
Menús 2º trimestre

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
------------	-----------	------------	----------	----------

GABONETAKO OPORRAK

9 Kkal 758 P. 43 Lip. 28 K.H. 82 <ul style="list-style-type: none"> Hegazti zopa fideoekin Txahal okela laban eginda barazkiekin Fruta 	10 Kkal 819 P. 57 Lip. 19 K.H. 104 <ul style="list-style-type: none"> Indaba zuriak txorizoarekin Abadira xerra erromatar erara uhazarekin Actimel 	11 Kkal 998 P. 30 Lip. 51 K.H. 105 <ul style="list-style-type: none"> Leka sueztituak Saltxitxak tomate eta txip patatekin Fruta 	12 Kkal 898 P. 37 Lip. 27 K.H. 130 <ul style="list-style-type: none"> Paella Legatza laban eginda barazkitxoekin Zaporedun jogurta 	13 Kkal 826 P. 49 Lip. 19 K.H. 117 <ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak barazkiekin Txerri solomo fresko birrineztatua uhaza eta azenarioarekin Fruta
16 Kkal 875 P. 36 Lip. 34 K.H. 108 <ul style="list-style-type: none"> Dilistak barazkiekin Behiki albondigak jardinera saltsan Fruta 	17 Kkal 772 P. 53 Lip. 21 K.H. 94 <ul style="list-style-type: none"> Porrusalda Oilasko iztar errea uhazarekin Zaporedun jogurta 	18 Kkal 918 P. 42 Lip. 29 K.H. 121 <ul style="list-style-type: none"> Kiribil salteatuak barrengori eta hirugiharrarekin Legatz medailolak saltsa berdean Fruta 	19 Kkal 798 P. 20 Lip. 37 K.H. 86 <ul style="list-style-type: none"> Ziazerba sueztituak Patata tortila uhazarekin Muxika urazukretan 	20 Kkal 875 P. 56 Lip. 25 K.H. 107 <ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak barazkiekin Txahal gisatua ziza-saltsan Fruta
23 Kkal 905 P. 28 Lip. 30 K.H. 131 <ul style="list-style-type: none"> Sepia marmita Kroketak iork pernila eta uhazarekin Fruta 	24 Kkal 1043 P. 59 Lip. 30 K.H. 139 <ul style="list-style-type: none"> Arroza tomatearekin Makailoa erromatar erara liz entsaladarekin Zaporedun jogurta 	25 Kkal 809 P. 44 Lip. 29 K.H. 92 <ul style="list-style-type: none"> Izar zopa oilasko eta arraultzarekin Txahal xerra laban eginda ehiztari-saltsan patatekin Fruta 	26 Kkal 821 P. 47 Lip. 31 K.H. 92 <ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak txorizoarekin Izokin-amuarraín xerra laban eginda limoiarekin Jogurt moussa 	27 Kkal 798 P. 40 Lip. 28 K.H. 96 <ul style="list-style-type: none"> Barazki purea Indioilar bularkiak barrengorri saltsan Fruta
30 Kkal 1002 P. 50 Lip. 34 K.H. 125 <ul style="list-style-type: none"> Makarroiak karbonara saltsan Txahal okela gisatua barazkiekin Fruta 	31 Kkal 869 P. 60 Lip. 23 K.H. 104 <ul style="list-style-type: none"> Indaba zuria barazkiekin Abadira xerra erromatar erara uhazarekin Greziar jogurta 			



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

VACACIONES DE NAVIDAD

9 Kcal 758 P. 43 Lip. 28 H.C. 82 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de ave con fideos Carne de ternera asada con verdura Fruta 	10 Kcal 819 P. 57 Lip. 19 H.C. 104 <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas con chorizo Filete de abadejo a la romana con lechuga Actimel 	11 Kcal 998 P. 30 Lip. 51 H.C. 105 <ul style="list-style-type: none"> Vainas rehogadas Salchichas con tomate y patatas chips Fruta 	12 Kcal 898 P. 37 Lip. 27 H.C. 130 <ul style="list-style-type: none"> Paella Merluza al horno con verduritas Yogurt sabores 	13 Kcal 826 P. 49 Lip. 19 H.C. 117 <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con verdura Lomo fresco de cerdo empanado con lechuga y zanahoria Fruta
16 Kcal 875 P. 36 Lip. 34 H.C. 108 <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verdura Albóndigas de vacuno a la jardinera Fruta 	17 Kcal 772 P. 53 Lip. 21 H.C. 94 <ul style="list-style-type: none"> Porrusalda Muslo de pollo asado con lechuga Yogurt sabores 	18 Kcal 918 P. 42 Lip. 29 H.C. 121 <ul style="list-style-type: none"> Espirales salteados con champiñón y bacón Medallones de merluza en salsa verde Fruta 	19 Kcal 798 P. 20 Lip. 37 H.C. 86 <ul style="list-style-type: none"> Espinacas rehogadas Tortilla de patata con lechuga Melocotón en almíbar 	20 Kcal 875 P. 56 Lip. 25 H.C. 107 <ul style="list-style-type: none"> Alubias rojas con verdura Guisado de ternera en salsa de setas Fruta
23 Kcal 905 P. 28 Lip. 30 H.C. 131 <ul style="list-style-type: none"> Marmita de sepia Croquetas con jamón york y lechuga Fruta 	24 Kcal 1043 P. 59 Lip. 30 H.C. 139 <ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Bacalao a la romana con ensalada liz Yogurt sabores 	25 Kcal 809 P. 44 Lip. 29 H.C. 92 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de estrellas con pollo y huevo Filete de ternera al horno en salsa cazadora con patatas Fruta 	26 Kcal 821 P. 47 Lip. 31 H.C. 92 <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con chorizo Filete de trucha asalmonada al horno con limón Mousse de yogurt 	27 Kcal 798 P. 40 Lip. 28 H.C. 96 <ul style="list-style-type: none"> Puré de verdura Pechugas de pavo en salsa de champiñón Fruta
30 Kcal 1002 P. 50 Lip. 34 H.C. 125 <ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la carbonara Carne guisada de ternera con verduras Fruta 	31 Kcal 869 P. 60 Lip. 23 H.C. 104 <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas con verdura Filete de abadejo a la romana con lechuga Yogurt griego 			





astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

6 Kkal 855 P. 65 Lip. 18 K.H. 109

- Indaba gorriak txorizoarekin
- Makailoa erromatar erara uhazarekin
- Fruta

7 Kkal 964 P. 49 Lip. 27 K.H. 133

- Arroza muskuiluekin
- Txahal okela laban eginda barazkiekin
- Zaporedun jogurta

1 Kkal 896 P. 24 Lip. 38 K.H. 115

- Ilar sueztituak
- Hegaluze enpanadillak liz entsaladarekin
- Fruta

2 Kkal 871 P. 60 Lip. 28 K.H. 93

- Dilistak barazkiekin
- Indioilar erregosia barazkiekin
- Zaporedun jogurta

3 Kkal 836 P. 29 Lip. 34 K.H. 106

- Patatak errioxar erara
- Txerri hamburgesa laban eginda tomate eta piperrekin
- Fruta

13 Kkal 933 P. 35 Lip. 42 K.H. 107

- Dilistak txorizoarekin
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patata frijituekin
- Fruta

14 Kkal 891 P. 48 Lip. 29 K.H. 107

- Patatak saltsa berdean
- Txahal okela erregosia ehiztari-saltsan
- Arraultzesnea

15 Kkal 978 P. 45 Lip. 35 K.H. 123

- Espagetiak bolognar erara
- Legatz medailoiak saltsa berdean
- Fruta

16 Kkal 778 P. 47 Lip. 20 K.H. 104

- Indaba zuria barazkiekin
- Solomo ontzutu birrineztatua uhazarekin
- Zaporedun jogurta

17 Kkal 781 P. 21 Lip. 28 K.H. 116

- Barazki menestra
- San Jakoboa uhaza eta azenarioarekin
- Fruta

20 Kkal 896 P. 36 Lip. 26 K.H. 134

- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin
- Legatza laban eginda tomate eta albahakarekin
- Fruta

21 Kkal 878 P. 34 Lip. 34 K.H. 112

- Indaba gorriak barazkiekin
- Patata tortila uhazarekin
- Gazta eta irasagarra

22 Kkal 763 P. 40 Lip. 29 K.H. 84

- Zerba eta ziazerba purea
- Txahal okela laban eginda barazkiekin
- Fruta

23 Kkal 865 P. 58 Lip. 23 K.H. 106

- Garbantzuak barazkiekin
- Abadira xerra erromatar erara uhazarekin
- Zaporedun jogurta

24 Kkal 805 P. 40 Lip. 32 K.H. 87

- Arrain zopa euriarekin
- Indioilar bularkiak saltsa horixkan
- Fruta

27 Kkal 801 P. 44 Lip. 26 K.H. 99

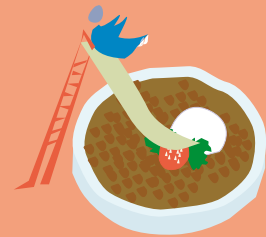
- Marmitakoa
- Txahal gisatua ziza-saltsan
- Fruta

28 Kkal 963 P. 69 Lip. 31 K.H. 104

- Indaba zuria barazkiekin
- Makailoa erromatar erara maionesarekin
- Zaporedun jogurta

29 Kkal 751 P. 29 Lip. 50 K.H. 76

- Leka sueztituak
- Txerri eskalopea liz entsaladarekin
- Fruta



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

6 Kcal 855 P. 65 Lip. 18 H.C. 109

- Alubias rojas con chorizo
- Bacalao a la romana con lechuga
- Fruta

7 Kcal 964 P. 49 Lip. 27 H.C. 133

- Arroz con mejillones
- Carne de ternera asada con verdura
- Yogurt sabores

8 Kcal 785 P. 21 Lip. 36 H.C. 94

- Sopa de ave con fideos
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta

9 Kcal 866 P. 49 Lip. 24 H.C. 105

- Puré de verdura
- Muslo de pollo asado con chips
- Melocotón en almibar

10 Kcal 823 P. 50 Lip. 25 H.C. 103

- Garbanzos con verdura
- Filete de atún con tomate
- Fruta

13 Kcal 933 P. 35 Lip. 42 H.C. 107

- Lentejas con chorizo
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas fritas
- Fruta

14 Kcal 891 P. 48 Lip. 29 H.C. 107

- Patatas en salsa verde
- Estofado de ternera a la cazadora
- Natillas

15 Kcal 978 P. 45 Lip. 35 H.C. 123

- Espaguetis a la boloñesa
- Medallones de merluza en salsa verde
- Fruta

16 Kcal 778 P. 47 Lip. 20 H.C. 104

- Alubias blancas con verdura
- Lomo adobado empanado con lechuga
- Yogurt sabores

17 Kcal 781 P. 21 Lip. 28 H.C. 116

- Menestra de verduras
- San Jacobo con lechuga y zanahoria
- Fruta

20 Kcal 896 P. 36 Lip. 26 H.C. 134

- Arroz con salchichas y chorizo
- Merluza al horno con tomate y albahaca
- Fruta

21 Kcal 878 P. 34 Lip. 34 H.C. 112

- Alubias rojas con verdura
- Tortilla de patata con lechuga
- Quesito y membrillo

22 Kcal 763 P. 40 Lip. 29 H.C. 84

- Puré de acelgas y espinacas
- Carne de ternera asada con verdura
- Fruta

23 Kcal 865 P. 58 Lip. 23 H.C. 106

- Garbanzos con verdura
- Filete de abadejo a la romana con lechuga
- Yogurt sabores

24 Kcal 805 P. 40 Lip. 32 H.C. 87

- Sopa de pescado con lluvia
- Pechugas de pavo con salsa rubia
- Fruta

27 Kcal 801 P. 44 Lip. 26 H.C. 99

- Marmitako
- Guisado de ternera en salsa de setas
- Fruta

28 Kcal 963 P. 69 Lip. 31 H.C. 104

- Alubias blancas con verdura
- Bacalao romana con mahonesa
- Yogurt sabores

29 Kcal 751 P. 29 Lip. 50 H.C. 76

- Vainas rehogadas
- Escalope de cerdo con ensalada liz
- Fruta



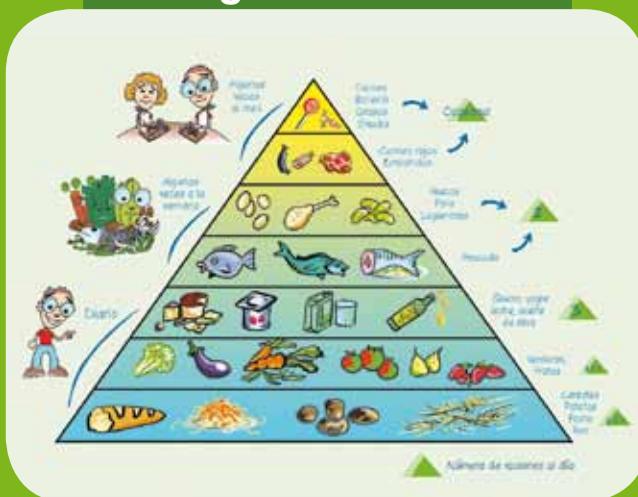
astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
 <p>5 Kkal 826 P. 27 Lip. 40 K.H. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> Hegazti zopa fideoekin Behiki albondigak jardinera saltsan Fruta 	<p>6 Kkal 808 P. 48 Lip. 23 K.H. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> Garbantuak barazkiekin Legatz xerra erromatar erara uhazarekin Actimel 	<p>7 Kkal 772 P. 31 Lip. 50 K.H. 82</p> <ul style="list-style-type: none"> Ziazerba suezituak Gihar xerra birrineztatua liz entsaladarekin Fruta 	<p>1 Kkal 878 P. 33 Lip. 34 K.H. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> Dilistak arrozarekin Patata tortila uhazarekin Danissimo 	<p>2 Kkal 973 P. 55 Lip. 29 K.H. 126</p> <ul style="list-style-type: none"> Makarroiak napolitar erara Oilasko iztar errea patata, ilar eta piperrekin Fruta
<p>12 Kkal 736 P. 19 Lip. 22 K.H. 117</p> <ul style="list-style-type: none"> Barazki purea Atunezko kaneloi gainerreak Fruta 	<p>13 Kkal 841 P. 34 Lip. 31 K.H. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> Dilistak txorizoarekin Patata tortila uhazarekin Zaporedun jogurta 	<p>14 Kkal 923 P. 49 Lip. 25 K.H. 122</p> <ul style="list-style-type: none"> Tallarin salteatuak ekialdeko erara Txahal okela gisatua barazkiekin Fruta 	<p>15 Kkal 858 P. 55 Lip. 17 K.H. 110</p> <ul style="list-style-type: none"> Indaba zuria barazkiekin Abadira xerra erromatar erara uhazarekin Muxika urazukretan 	<p>16 Kkal 835 P. 42 Lip. 27 K.H. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> Porrusalda Indioilar bularkiak barrengorri saltsan Fruta
<p>19</p>	<p>20 Kkal 843 P. 49 Lip. 28 K.H. 101</p> <ul style="list-style-type: none"> Garbantuak txorizoarekin Legatz medailoiak saltsa berdean Gazta eta irasagarra 	<p>21 Kkal 1016 P. 34 Lip. 49 K.H. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> Izar zopa oilasko eta arraultzarekin Saltxitxak tomate eta txip patatekin Fruta 	<p>22 Kkal 852 P. 61 Lip. 28 K.H. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> Ilar suezituak Makailoa erromatar erara uhazarekin Zaporedun jogurta 	<p>23 Kkal 853 P. 54 Lip. 23 K.H. 108</p> <ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak barazkiekin Txahal okela laban eginda barazkiekin Fruta
<p>26 Kkal 915 P. 55 Lip. 29 K.H. 108</p> <ul style="list-style-type: none"> Indaba zuria barazkiekin Abadira xerra erromatar erara maionesarekin Fruta 	<p>27 Kkal 1062 P. 52 Lip. 39 K.H. 124</p> <ul style="list-style-type: none"> Espagetiak tomatearekin Txahal gisatua ziza-saltsan Arraultzesnea 	<p>28 Kkal 796 P. 18 Lip. 40 K.H. 91</p> <ul style="list-style-type: none"> Barazki menestra Patata tortila liz entsaladarekin Fruta 	<p>29 Kkal 861 P. 60 Lip. 25 K.H. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> Dilistak barazkiekin Indioilar erregosia saltsa horixkan Zaporedun jogurta 	<p>30 Kkal 876 P. 25 Lip. 29 K.H. 131</p> <ul style="list-style-type: none"> Patatak errioxar erara Kroketak iork pernila eta uhazarekin Fruta

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>5 Kcal 826 P. 27 Lip. 40 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de ave con fideos Albóndigas de vacuno a la jardinera Fruta 	<p>6 Kcal 808 P. 48 Lip. 23 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con verdura Filete de merluza a la romana con lechuga Actimel 	<p>7 Kcal 772 P. 31 Lip. 50 H.C. 82</p> <ul style="list-style-type: none"> Espinacas rehogadas Filete de guiara empanado con ensalada liz Fruta 	<p>1 Kcal 878 P. 33 Lip. 34 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con arroz Tortilla de patata con lechuga Danissimo 	<p>2 Kcal 973 P. 55 Lip. 29 H.C. 126</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la napolitana Muslo de pollo asado con patata, guisantes y pimientos Fruta
<p>12 Kcal 736 P. 19 Lip. 22 H.C. 117</p> <ul style="list-style-type: none"> Puré de verdura Canelones de atún gratinados Fruta 	<p>13 Kcal 841 P. 34 Lip. 31 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con chorizo Tortilla de patata con lechuga Yogurt sabores 	<p>14 Kcal 923 P. 49 Lip. 25 H.C. 122</p> <ul style="list-style-type: none"> Tallarines salteados al estilo oriental Carne guisada de ternera con verduras Fruta 	<p>15 Kcal 858 P. 55 Lip. 17 H.C. 110</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas con verdura Filete de abadejo a la romana con lechuga Melocotón en almíbar 	<p>16 Kcal 835 P. 42 Lip. 27 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> Porrusalda Pechugas de pavo en salsa de champiñón Fruta
<p>19</p>	<p>20 Kcal 843 P. 49 Lip. 28 H.C. 101</p> <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con chorizo Medallones de merluza en salsa verde Quesito y membrillo 	<p>21 Kcal 1016 P. 34 Lip. 49 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de estrellas con pollo y huevo Salchichas con tomate y patatas chips Fruta 	<p>22 Kcal 852 P. 61 Lip. 28 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> Guisantes rehogados Bacalao a la romana con lechuga Yogurt sabores 	<p>23 Kcal 853 P. 54 Lip. 23 H.C. 108</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias rojas con verdura Carne de ternera asada con verdura Fruta
<p>26 Kcal 915 P. 55 Lip. 29 H.C. 108</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas con verdura Filete de abadejo a la romana con mahonesa Fruta 	<p>27 Kcal 1062 P. 52 Lip. 39 H.C. 124</p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con tomate Guisado de ternera en salsa de setas Natillas 	<p>28 Kcal 796 P. 18 Lip. 40 H.C. 91</p> <ul style="list-style-type: none"> Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada liz Fruta 	<p>29 Kcal 861 P. 60 Lip. 25 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verdura Estofado de pavo en salsa rubia Yogurt sabores 	<p>30 Kcal 876 P. 25 Lip. 29 H.C. 131</p> <ul style="list-style-type: none"> Patatas a la riojana Croquetas con jamón york y lechuga Fruta

■ **Gastronomía Baskak** behar bezalako elikaduraren eta ohitura osasungarrien aldeko apustua egiten du mahaian. Dieta orekatua ugaria izan behar da, eta piramidean kontsumorako zehaztutako maiztasuna eta proportzioak hartu behar dira kontuan.

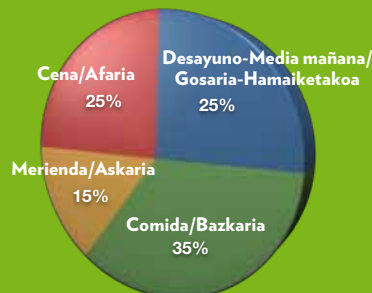
■ **En Gastronomía Baska,** venimos apostando por una adecuada alimentación y unos hábitos saludables en la mesa. Una dieta equilibrada ha de ser variada, en las proporciones y frecuencia de consumo indicadas en la pirámide.

Elikagaien Piramidea



Pirámide de Alimentos

Elikadura behar den modukoa izan dadin, eguneko 4-5 otordutan jan beharko dira elikagaiak



Para una correcta alimentación, es conveniente repartir la ingesta de alimentos en 4-5 comidas diarias

Eskola-menuak energia-premia guztien %30-%35 ematen ditu.

Afaritan, egunean zehar jan ez diren elikagaiak jan beharko dira. Hala ere, ekarpen energetikoa txikiagoa izango da, eta digestioa erraz egiteko moduan prestatuko da afaria.

El menú escolar aporta en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía.

La cena debe aportar las raciones de alimentos que faltan, teniendo en cuenta lo que se ha comido el resto del día, pero con un aporte energético inferior y una preparación culinaria de fácil digestión.

Adbide moduan, asteko eskola-menua afariekin nola osatu litekeen proposatzen dizuegu.

A modo de ejemplo, os proponemos como podría complementarse con las cenas el menú escolar de una semana.

Astelehena/Lunes	Asteartea/Martes	Asteazkena/Miércoles	Osteguna/Jueves	Ostirala/Viernes
BAZKARIA/COMIDA				
Arrain-zopa/ Sopa de pescado	Indaba gorriak barazkiekin/ Alubias rojas con verdura	Lekak/ Vainas	Arroza saltxitxa eta txorizoarekin/ Arroz con salchichas y chorizo	Garbantzuak barazkiekin/ Garbanzos con verdura
Txerri eskalopea uhazarekin/ Escalope cerdo con lechuga	Hegaluze enpanadillak uhazarekin/ Empanadillas de bonito con lechuga	Txahal-xerra ehiza-saltsarekin/ Filete de ternera en salsa cazadora	Izokin-amuarrairain xerra limoiarekin/ Filete de trucha asalmonada con limón	Indioilar-bularkiak txanpinoi-saltsarekin/ Pechugas de pavo en salsa champiñón
Fruta/Fruta	Quesito y membrillo/ Gazta eta irasagarra	Fruta/Fruta	Actimel	Fruta/Fruta
AFARIA/CENA				
Bakailaoa plantxan osoko arrozarekin/ Bacalao a la plancha con arroz integral	Barazki purea Oilasko iztar uhazarekin/ Puré de verdura Muslo de pollo con verdura	Legatza erromatar erara pasta salteatuarekin/ Merluza a la romana con pasta salteada	Entsalada mistoa Solomo freskoa plantxan piperrekin/ Ensalada mixta Lomo fresco a la plancha con pimientos	Fideo-zopa Patata-tortilla tomate-entsaladarekin/ Sopa de fideo Tortilla de patata con ensalada de tomate
Yogurt/Jogurta	Fruta/Fruta	Yogurt/Jogurta	Fruta/Fruta	Yogurt/Jogurta

BAZKARIA-COMIDA

AFARIA-CENA

1º

Arroza/Arroz, Pasta/Pasta, Egokariak/Legumbres

Sopa/Zopa, Barazkiak/Verduras, Entsalada/Ensalada

Sopa/Zopa, Barazkiak/Verduras, Entsalada/Ensalada

Arroza/Arroz, Pasta/Pasta, Egokariak/Legumbres

2º

Arraina/Pescado

Haragia/Carne, Arrautza/Huevo

Haragia/Carne, Arrautza/Huevo

Arraina/Pescado

Postrea/
Postre

Esnekiak/Lácteos

Fruta/Fruta

Fruta/Fruta

Esnekiak/Lácteos



Oharra:

Eskeinitako datu nutrizionalak gutxi gorabeherakoak dira, iturri bibliografikoetatik ataratakoak, erreferentzi moduan 12-14 urteko adin taldea harturik.

Menu eskolarrak beharrezko energiaren %30-35a eman behar du. 12-14 urtekoentzako eguneko energi beharrezana 2500 Kkal ingurukoa da.

Gizabanako bakoitzak dituen beharrezan nutrizionalak haundiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexu, adin, jarduera fisiko edo beste hainbat faktoreren arabera.

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

Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea · 48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00 · Fax: 94 452 39 42

www.gastronomiabaska.com

