

# Osa ezazu zure eguneroko dieta, elikadura egokiarekin Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

**Hasi eguna**  
**GOSARI ON BATEKIN**  
Comienza con un buen DESAYUNO

Ogia, zerealak edo eratorriak  
Pan, cereales o derivados

Fruta freskoa edo ortuariak  
Fruta fresca y hortalizas

Esnea edo eratorriak  
Leche o derivados

**ma**  
"Egunean behin familiarekin batera bazkaltzeak anorexia eta bulimia prebenitzen laguntzen du"  
"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"

**Errespetatu**  
**DIETA MEDITERRANEOAREN EREDUA**  
Respeto el patrón de la dieta MEDITERRANEA

le=errazioa / Iturria: IFMed  
Según datos de IFMed

**OTORDU NAGUSI BAKOITZEAN BADA COCINA**

Ura  
Agua

Oliba-olioa  
Aceite de oliva

**EGUNERO DIARIO**

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

**ASTERO SEMANAL**

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

Frutak 1-2 / Barazkiak ≥ 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**  
**AFARI-MENU EGOKI BATEKIN**  
Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

Begetal gordinak edota prestatuak  
Vegetales crudos o cocinados

Ura  
Agua

Oliba-olioa  
Aceite de oliva

Fruta edo esnekia  
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 HIEMOS 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 Frutas	Esnekia edo fruta Lácteos o frutas
Esnekiak Lácteos	Fruta Fruta

**Alergiarik edo intolerantziarik izanez gero, salatu 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 al pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 1420/2006.  
**Sukaldean, 1169/2011 erregulazioak ezartzen duenari jarraituz, bertan prestatutako menuen alergenoko edukia 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**

## Argibide oharra

Elikagaien balorazioaren bitartez eskainitako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografi a 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. Gizabari bakoitzaren elikagai beharizan handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduera fisikoaren maila eta beste faktore batzuen 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.



Scolarest eta ATX Elkartea multi-alergia, Dermatitis Atopikoa eta Asma dutenen babesera eta bizi kalitatearen hobetzeko helburuarekin elkarlanean ari gara.

Scolarest y la asociación ATX elkartea actúan conjuntamente con el objetivo común de mejorar la calidad de vida y protección de IES Multi Alérgico@s, Atópico@s y Asmático@s.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Eurest Euskadi  
Montorre s/n bajo - Polígono Ugaldeguren - Parcela 7 - 48160 Derio  
94 454 15 88  
[www.euresteuskadi.es](http://www.euresteuskadi.es)



**JAN**  
**IKASI**  
**BIZI IZAN**



2025-2026 Menuak  
Menús 2025-2026

**COMER**  
**APRENDER**  
**VIVIR**



URTARRILA

Hiruhilabeteko menuak • 2025-2026 ikasturtea  
Menús 2º trimestre • curso 2025-2026

ENERO

OTSAILA

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO  
HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE ETA IKERKETA SAILA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN

FEBRERO

MARTXOA

Hiruhilabeteko menuak • 2025-2026 ikasturtea  
Menús 2º trimestre • curso 2025-2026

MARZO

Table with 5 columns (Astelehena/Viernes) and 13 rows (1-13). Each cell contains a day number, date, and a list of menu items with nutritional values. Includes logos for 'Eurest Euskadi' and 'Eusko Jaurlaritza'.

Todos nuestros menús incluyen semanalmente referencias de estas tres categorías:  
productos ecológicos, productos de comercio justo y productos con etiqueta de calidad:  
Eusko label, Euskal baserri, DOP y bienestar animal.

