

Zer afalduko dugu gaur? / ¿Qué cenamos hoy?

Egin ezazu afaria bazkarian jan ez dituzun elikagaiekin, arin eta erraz prestatuta. / Preparar la cena con alimentos que no hayan consumido en la comida elaborados de manera ligera y sencilla.



Ez ahantzi ogi pixka bat jan behar duzula eta nahiko ur edan behar duzula. / No olvides acompañar con algo de pan y agua suficiente.

Gomendatzen diren kontsumo maiztasunak Frecuencias de consumo recomendadas

• **Lehenbiziko platerean:** barazki egosiak edo gordinak entsalada moduan astean hiru edo lau egunetan. Eta astean bi edo hiru egunetan: pasta, arroza edo patatak. / *En el primer plato:* verduras y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada 3 ó 4 días a la semana. Y de 2 a 3 días a la semana: pasta, arroz o patatas.

• **Bigarren platerean:** / *En el segundo plato:*



• **Postrea:** garaiko frutak eta esnekiak. / *Postre:* incluir frutas de temporada y lácteos.

Eta alergia eta intolerantziaren bat izanez gero? ¿Y en caso de alergias e intolerancias?

Ondo elikatu behar dugu hainbat muga izan arren. Toleratzen ez diren produktuen ordez jan baimendutakoak elikagaien familia beraren barnean. / *En caso de alergias o intolerancias hay que procurar mantener una buena alimentación a pesar de las limitaciones. Sustituir los productos no tolerados por los permitidos dentro de la misma familia de alimentos.*

Oharra: Gure enpresak izoztu egiten du gordinik edo gutxi egina jan behar den arraina, 1420/2006 Errege Dekretuak eskatu bezala. Eurest/Scolarestek ziurtatzen du behar bezala prestatzen duela arrain freskoa alde aurretik izoztu behar ez izateko. Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006. Eurest garantiza un correcto cocinado del pescado fresco para evitar la congelación previa.

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. Gizabarnako 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 babesa eta bizi kalitatearen hobetzeko helburuarekin elkarlanean an gara.

Scolarest y la asociación ATX elkartea actúan conjuntamente con el objetivo común de mejorar la calidad de vida y protección de los Multi-Alérgicos, Atópicos y Asmáticos.



www.scolarest.es

Eurest Euskadi

Montorre s/n bajo · Polígono Ugaldeguren · Parcela 7 · 48160 Derio

94 454 15 88

www.euresteuskadi.es



JAN

IKASI

BIZI IZAN



2017-2018 Menuak Menús 2017-2018

COMER

APRENDER

VIVIR

Table with 5 columns (astehelena, asteartea, asteazkena, osteguna, ostirala) and 6 rows of menu items with calorie and nutrient counts.

Table with 5 columns (astehelena, asteartea, asteazkena, osteguna, ostirala) and 6 rows of menu items with calorie and nutrient counts.

Table with 5 columns (astehelena, asteartea, asteazkena, osteguna, ostirala) and 6 rows of menu items with calorie and nutrient counts.

Table with 5 columns (lunes, martes, miércoles, jueves, viernes) and 6 rows of menu items with calorie and nutrient counts.

Table with 5 columns (lunes, martes, miércoles, jueves, viernes) and 6 rows of menu items with calorie and nutrient counts.

Table with 5 columns (lunes, martes, miércoles, jueves, viernes) and 6 rows of menu items with calorie and nutrient counts.