

Elikadura ikastolan



Ikastolako sukaldarieiek
egindako menuak
eta **askóra**ko
nutrizonistek
gainbegiratutakoak

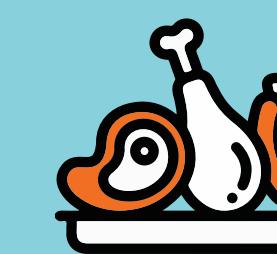
Lehengaiak



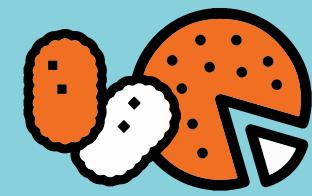
Eskualdek produktu
eta errezeta
tradicionalak



Nafarroako
oliba olioia



Tokiko
hornitzaleen
haragia



Etxeko
elaborazioak

Menuetan txertatutako alergenoak



Glutena Arrautzak Arraina Moluskuak Krustazeoak Esnekiak Apioa



Sesamo aleak Oskoldun fruituak Kakahueteak Soja Eskuzuriak Mostaza Sufre dioxidoa eta sulfitoak

Eusko Jaurlaritzako
gomendio nutrizionaletan
oinarritutako menuak



Lehen platerak

Bi plater aukeran, bietako bat
beti barazkia izanik

- Lekaleak astean bitan
- Barazkiak astean behin
- Zerealak, pasta eta patata astean bitan



Bigarren platerak

- Arraina astean behin
- Arrautza astean behin
- Txahala, txerria eta hegazti haragia
astean behin

Haur eskolako menuaren garapena

Umeen garapena eta ohituren baitan, menuan aldaketak egiten joango dira:
pureetatik hasita, elikagai solidoak barneratzen joango dira oinarritzko menua
jatera iritsi arte (lehen platera+bigarren platera+postrea).

Errepikatzeko irizpideak

Ikasle batek menu bateko lehen platerra edo fruta errepikatzeko aukera
izango du beti ere lehen eta bigarren platerra jaten badu. Bigarren platerako
gramajea bere adinaren arabera egokia izan behar da.

La alimentación en la ikastola



Menús elaborados
por las cocineras
de la ikastola y
supervisados por
nutricionistas
de **askóra**

Menús completos, basados
en las recomendaciones nutricionales
del Gobierno Vasco



Primeros platos

Dos opciones a elegir,
una de ellas siempre verdura



Segundos platos

- ▶ Legumbres dos veces por semana
- ▶ Verduras una vez por semana
- ▶ Cereales, pasta y patata dos veces por semana
- ▶ Pescado una vez por semana
- ▶ Huevo una vez por semana
- ▶ Ternera, cerdo y ave una vez por semana

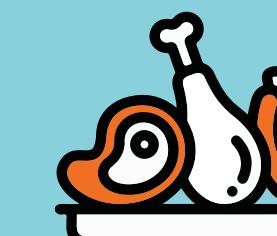
Materias primas



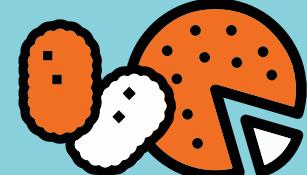
Productos y
recetas tradicionales
de la zona



Aceite de oliva
de Navarra



Carne de
proveedores
de la zona



Elaboraciones
caseras

Identificación de alérgenos incorporados en el menú



Contiene
gluten Huevos Pescado Moluscos Crustáceos Lácteos Apio



Granos de
sésamo Frutos de
cáscara Cacahuetes Soja Altramuces Mostaza Dióxido de
azufre y
sulfitos

Evolución en la etapa de guardería.

Pautas para repetir.

Dentro del desarrollo y hábitos de los niños/as, se irán introduciendo cambios en el menú; empezando por los purés enriquecidos con proteínas, se irán introduciendo los alimentos sólidos hasta llegar al menú basal (primer plato + segundo plato + postre).

Se podrá repetir el primer plato o la fruta de un menú siempre que se coma el primer y segundo plato. El gramaje del segundo plato debe ser adecuado a la edad.



Urtarrila >>>

Haur Eskola

ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
1 JAI EGUNA	2 Arroza barazkiekin Legatza arrautza-irineztatua Jogurta 	3 Barazki purea Oilasko bularra entsaladarekin Sasoiko fruta	4 Dilistak barazkiekin / purean Frantziar tortila Jogurta 	5 Pasta tomatea eta gaztarekin Txahal albondigak barazki saltsan Sasoiko fruta
8 Arroza tomatearekin Legatza arrautza-irineztatua Sasoiko fruta	9 Indaba gorriak barazkiekin Indioilarra barazkiekin Jogurta 	10 Patatak errioxar erara Arrautza frijituja tomatearekin Sasoiko fruta	11 Dilista gixatuak Oilasko errea entsaladarekin Jogurta 	12 Barazkiak osoan / purean Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta
15 Dilistak txorixoarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	16 Barazkiak osoan Oilasko bulkarra entsaladarekin Jogurta 	17 Haragi paella Legatza arrautza-irineztatua Sasoiko fruta	18 JAI EGUNA	19 JAI EGUNA
22 Makarroia perretxikoekin Legatza arrautza-irineztatua Sasoiko fruta	23 Indaba gorriak / purean Oilasko errea entsaladarekin Jogurta 	24 Barazkiak osoan / purean Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta	25 Arroza barazkiekin Frantziar tortila Jogurta 	26 Eltzeko dilistak Solomo adobatua tomate entsaladarekin Sasoiko fruta
29 Barazki purea Legatza arrautza-irineztatua Sasoiko fruta	30 Dilistak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta 	31 Marmitako Indioilarra barazkiekin Sasoiko fruta		



ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
1	2	3	4	5
GABONETAKO OPORRAK				
8 756kcal.-28prot/28koip./93Kh Arroza tomatearekin / Zerbak Legatza labean erregosiarekin 🐟 Sasoiko fruta	9 577kcal.-29prot/8koip./51Kh Indaba gorriak barazkiekin / Lekak Indioilarra barazkiekin Jogurta	10 793kcal.-20prot/32koip./89Kh Patatak errioxar erara / Ilarrak Arrautza frijituza tomatearekin 🥔 Sasoiko fruta	11 631kcal.-39prot/13koip./74Kh Dilista gixatuak / Espinakak Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	12 873kcal.-40prot/26koip./94Kh Barazkiak osoan Haragi lasaña 🌾 🍜 Sasoiko fruta
15 801kcal.-30prot/17koip./112Kh Dilistik txorixoarekin / Azalorea Patata tortila entsaladarekin 🥔 Sasoiko fruta	16 817kcal.-44prot/42koip./67Kh Barazkiak osoan Oilasko bularra entsaladarekin Sasoiko fruta	17 891kcal.-57prot/28koip./92Kh Haragi paella / Purea Legatza saltsa berdean 🐟 Sasoiko fruta	18	19
22 756kcal.-28prot/28koip./93Kh Makarroiak perretxikoekin / Azalorea Legatza labean erregosiarekin 🐟 Sasoiko fruta	23 769kcal.-46prot/43koip./38Kh Indaba gorriak / Lekak Oilasko errea entsaladarekin Jogurta	24 766kcal.-22prot/19koip./74Kh Barazkiak osoan / Alkatxofak Hanburgesa txanpi, tipula eta entsaladarekin 🥔 Sasoiko fruta	25 587kcal.-17prot/11koip./96Kh Arroza barazkiekin / Purea Arrautza beteak hegaluzearekin 🥔 🐟 Sasoiko fruta	26 605kcal.-40prot/8koip./54Kh Eltzeko dilistik/ Menestra Solomo adobatua tomate entsaladarekin Sasoiko fruta
29 588kcal.-24prot/13koip./54Kh Barazki purea Legatza labean entsaladarekin 🐟 Sasoiko fruta	30 756kcal.-28prot/25koip./90Kh Dilistik barazkiekin / Lekak Patata tortila entsaladarekin 🥔 Sasoiko fruta	31 652kcal.-44prot/8koip./63Kh Marmitakoa / Brokolia Indioilar xerra entsaladarekin Sasoiko fruta		



ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
1	2	3	4	5
GABONETAKO OPORRAK				
8 756kcal.-28prot/28koip./93Kh Arroza tomatearekin Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta	9 577kcal.-29prot/8koip./51Kh Indaba gorriak barazkiekin Indioilarra barazkiekin Jogurta	10 793kcal.-20prot/32koip./89Kh Patatak errioxar erara Arrautza frijituia tomatearekin Sasoiko fruta	11 631kcal.-39prot/13koip./74Kh Dilista gixatuak Oilasko erreña entsaladarekin Sasoiko fruta	12 873kcal.-40prot/26koip./94Kh Barazkiak osoan Haragi lasaña Sasoiko fruta
15 801kcal.-30prot/17koip./112Kh Dilistak txorixoarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	16 817kcal.-44prot/42koip./67Kh Barazkiak osoan Oilasko bularra entsaladarekin Sasoiko fruta	17 891kcal.-57prot/28koip./92Kh Haragi paella Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta	18	19
JAI EGUNA				
22 756kcal.-28prot/28koip./93Kh Makarroiak perretxikoekin Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta	23 769kcal.-46prot/43koip./38Kh Indaba gorriak Oilasko erreña entsaladarekin Jogurta	24 766kcal.-22prot/19koip./74Kh Barazkiak osoan Hanburgesa txanpi, tipula eta entsaladarekin Sasoiko fruta	25 587kcal.-17prot/11koip./96Kh Arroza barazkiekin Arrautza beteak hegaluzearekin Sasoiko fruta	26 605kcal.-40prot/8koip./54Kh Eltzeko diliestak Solomo adobatua tomate entsaladarekin Sasoiko fruta
29 588kcal.-24prot/13koip./54Kh Barazki purea Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta	30 756kcal.-28prot/25koip./90Kh Dilistak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	31 652kcal.-44prot/8koip./63Kh Marmitako Indioilar xerra entsaladarekin Sasoiko fruta		