

# Elikadura ikastolan



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

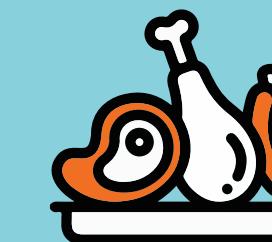
## Lehengaiak



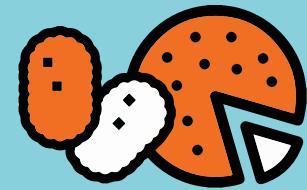
Eskualdek produktu  
eta errezeta  
tradicionalak



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

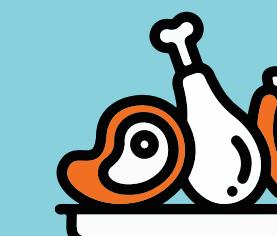
## Materias primas



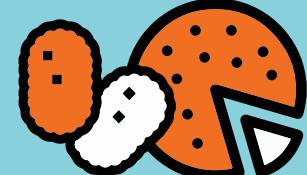
Productos y  
recetas tradicionales  
de la zona



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

## Evolucion 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.



ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
4 Barazki purea Legatza arrautza-irinezta Sasoiko fruta	5 Dilistak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta	6 Marmitako Indioilar xerra entsaladarekin Sasoiko fruta	7 Eltzeko garbantzuak / purean Urdaiazpikoa plantxan uhazarekin Jogurta	1 Eltzeko dilistak Solomo adobatua tomate entsaladarekin Sasoiko fruta
11 Dilistak barazkiekin Txerri saiheskia entsaladarekin Sasoiko fruta	12 Arroza barazkiekin Legatza arrautza-irinezta Jogurta	13 Barazkiak osoan / purean Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	14 Indaba zuriak / purean Arrautza egosia tomatea edo bexamelarekin Jogurta	8 Hiru koloretako pasta Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta
18 Arroza tomatearekin Legatza arrautza-irinezta Sasoiko fruta	19 Indaba gorriak barazkiekin/ purean Indioilarra barazkiekin Jogurta	20 Patatak errioxar erara Frantziar tortila tomatearekin Sasoiko fruta	21 Dilista gixatuak Oilasko errea entsaladarekin Jogurta	15 Pasta entsalada Txahal albondigak barazki saltsan Sasoiko fruta
25 Dilistak txorixoarekin/ purean Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	26 Barazkiak osoan / purean Oilasko bularra entsaladarekin Jogurta	27 Haragi paella Legatza arrautza-irinezta Sasoiko fruta	28 JAI EGUNA	29 JAI EGUNA



ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
<b>4</b> 588kcal.-24prot/13koip./54Kh Barazki purea Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta	<b>5</b> 756kcal.-28prot/25koip./90Kh Dilistak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	<b>6</b> 652kcal.-44prot/8koip./63Kh Marmitako Indioilar xerra entsaladarekin Sasoiko fruta	<b>7</b> 774kcal.-27prot/22koip./106Kh Eltzeko garbantzuak San Jakoboak uhazarekin Jogurta	<b>1</b> 605kcal.-40prot/8koip./54Kh Eltzeko dilistak Solomo adobatua tomate entsaladarekin Sasoiko fruta
<b>11</b> 648kcal.-38prot/12koip.54Kh Dilistak barazkiekin Txerri saiheskia entsaladarekin Sasoiko fruta	<b>12</b> 891kcal.-57prot/28koip.92Kh Arroza barazkiekin Arraina urdina Jogurta	<b>13</b> 706kcal.35prot/24koip./60Kh Barazkiak osoan Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	<b>14</b> 734kcal.-30prot/14koip.86Kh Indaba zuriak Arrautza egosia tomatea edo bexamelarekin Sasoiko fruta	<b>8</b> 743kcal.-25prot/28koip./92Kh Hiru koloretako pasta Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta
<b>18</b> 756kcal.-28prot/28koip./93Kh Arroza tomatearekin Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta	<b>19</b> 577kcal.-29prot/8koip./51Kh Indaba gorriak barazkiekin Indioilarra barazkiekin Jogurta	<b>20</b> 793kcal.-20prot/32koip./89Kh Patatak errioxar erara Arrautza frijituia tomatearekin Sasoiko fruta	<b>21</b> 631kcal.-39prot/13koip./74Kh Dilista gixatuak Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta	<b>15</b> 604kcal.-28prot/19koip.73Kh Pasta entsalada Etxeko haragi sukalkia Sasoiko fruta
25	26	27	28	29
<b>ASTE SANTUTAKO OPORRAK</b>				



ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
<b>4</b> 588kcal.-24prot/13koip./54Kh Barazki purea  Legatza labean erregosiarekin ⌚ Sasoiko fruta	<b>5</b> 756kcal.-28prot/25koip./90Kh Dilistak barazkiekin / Lekak  Patata tortila entsaladarekin ⌚ Sasoiko fruta	<b>6</b> 652kcal.-44prot/8koip./63Kh Marmitakoa / Brokolia  Indioilar xerra entsaladarekin ⌚ Sasoiko fruta	<b>7</b> 774kcal.-27prot/22koip./106Kh Eltzeko garbantzuak / Aza  San Jakoboak uhazarekin ⌚️⌚️⌚️ Jogurta	<b>1</b> 605kcal.-40prot/8koip./54Kh Eltzeko dilistik/ Menestra  Solomo adobatua tomate entsaladarekin  Sasoiko fruta
<b>11</b> 648kcal.-38prot/12koip.54Kh Dilistak barazkiekin / Lekak  Txerri saihestak entsaladarekin  Sasoiko fruta	<b>12</b> 891kcal.-57prot/28koip.92Kh Arroza barazkiekin / Zerbak  Arraina urdina ⌚ Jogurta	<b>13</b> 706kcal.35prot/24koip./60Kh Barazkiak osoan / Azalorea  Oilasko errea entsaladarekin  Sasoiko fruta	<b>14</b> 734kcal.-30prot/14koip.86Kh Indaba zuriak / Purea  Arrautza egosia tomatea edo bexamelarekin ⌚️⌚️⌚️ Sasoiko fruta	<b>15</b> 604kcal.-28prot/19koip.73Kh Pasta entsalada / Ilarrak  Etxeko haragi sukalkia  Sasoiko fruta
<b>18</b> 756kcal.-28prot/28koip./93Kh Arroza tomatearekin / Zerbak  Legatza labean erregosiarekin ⌚ Sasoiko fruta	<b>19</b> 577kcal.-29prot/8koip./51Kh Indaba gorriak barazkiekin / Lekak  Indioilarra barazkiekin  Jogurta	<b>20</b> 793kcal.-20prot/32koip./89Kh Patatak errioxar erara / Ilarrak  Arrautza frijituak tomatearekin ⌚ Sasoiko fruta	<b>21</b> 631kcal.-39prot/13koip./74Kh Dilista gixatuak / Espinakak  Oilasko errea entsaladarekin  Sasoiko fruta	<b>22</b> 873kcal.-40prot/26koip./94Kh Barazkiak osoan  Haragi lasaña ⌚️⌚️ Sasoiko fruta
25	26	27	28	29
<b>ASTE SANTUTAKO OPORRAK</b>				