

Elikadura ikastolan



Ikastolako sukaldariak egindako menuak eta **askóra** ko nutrizionistek gainbegiratutakoak

Eusko Jaurlaritzako gomendio nutrizionaletan oinarritutako menuak

| | |
|---|--|
| <p>Lehen platerak Bi plater aukeran, bietako bat beti barazkia izanik</p> | <ul style="list-style-type: none"> › Lekaleak astean bitan › Barazkiak astean behin › Zerealak, pasta eta patata astean bitan |
| <p>Bigarren platerak</p> | <ul style="list-style-type: none"> › Arraina astean behin › Arrautza astean behin › Txahala, txerria eta hegazti haragia astean behin |

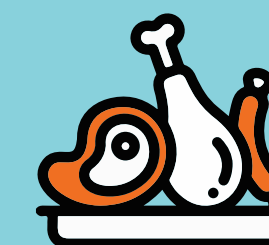
Lehengaiak



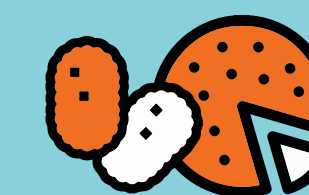
Eskualdek produktu eta errezeta tradizionalak



Nafarroako oliba olio



Tokiko hornitzaileen haragia



Etxeko elaborazioak

Menuetan txertatutako alergenok



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).

Errepikatzeke irizpideak

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

| ASTELEHENA | MARTITZENA | EGUAZTENA | EGUENA | BARIKUA |
|--|--|---|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | JAI EGUNA | Haragi paella | Espagettiak boloñesa erara 🌱 |
| | | | Legatza arrautza-irineztatua Jogurta | Txahal albondigak barazki saltsan Sasoiko fruta |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Makarroiak perretxikoekin Legatza arrautza-irineztatua Sasoiko fruta | Indaba gorriak/ purean Oilasko errea entsaladarekin Jogurta | Barazkiak osoan / purean Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta | Arroza barazkiekin Frantziar tortila Jogurta | Eltzeko dilistak Solomo adobatua tomate entsaladarekin Sasoiko fruta |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Barazki purea Legatza arrautza-irineztatua Sasoiko fruta | Dilistak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta | Marmitakoa Indioilar xerra entsaladarekin Sasoiko fruta | Eltzeko garbantzua / purean Urdaiazpikoa uhazarekin Jogurta | Hiru koloretako pasta Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Dilistak barazkiekin Txerri xolomoa entsaladarekin Sasoiko fruta | Arroza barazkiekin Legatza arrautza-irineztatua Jogurta | Barazkiak osoan/ purean Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta | Indaba zuriak / purean Arrautza egosia tomatea edo bexamelarekin Jogurta | Pasta entsalada Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Arroza tomatearekin Legatza arrautza-irineztatua Sasoiko fruta | Indaba gorriak barazkiekin/ purean Indioilarra barazkiekin Jogurta | Patatak errioxar erara Arrautza frijitua tomatearekin Sasoiko fruta | Dilista gixatuak Oilasko errea entsaladarekin Jogurta | Barazkiak osoan/ purean Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta |



































Maiatza >>>

3 urte - LH1

| ASTELEHENA | MARTITZENA | EGUAZTENA | EGUENA | BARIKUA |
|---|---|--|--|--|
| | | 1 | 2 891kcal.-57prot/28koip./92Kh Haragi paella Legatza saltsa berdean Jogurta | 3 796kcal.-32prot/30koip./97Kh Espagettiak boloñesa erara Txerri xerra entsaladarekin Sasoiko fruta |
| | | JAI EGUNA | | |
| 6 756kcal.-28prot/28koip./93Kh Makarroiak perretxikoekin Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta | 7 769kcal.-46prot/43koip./38Kh Indaba gorriak Oilasko errea entsaladarekin Jogurta | 8 766kcal.-22prot/19koip./74Kh Barazkiak osoan Hamburgesa txanpi, tipula eta entsaladarekin Sasoiko fruta | 9 587kcal.-17prot/11koip./96Kh Arroza barazkiekin Arrautza beteak hegaluzearekin Sasoiko fruta | 10 605kcal.-40prot/8koip./54Kh Eltzeko dilistak Solomo adobatua tomate entsaladarekin Sasoiko fruta |
| 13 588kcal.-24prot/13koip./54Kh Barazki purea Legatza labean erregosiarekin Sasoiko fruta | 14 756kcal.-28prot/25koip./90Kh Dilistak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta | 15 652kcal.-44prot/8koip./63Kh Marmitakoa Indioilar xerra entsaladarekin Sasoiko fruta | 16 774kcal.-27prot/22koip./106Kh Eltzeko garbantuak San Jakoboak uhazarekin Jogurta | 17 743kcal.-25prot/28koip./92Kh Hiru koloretako pasta Etxeko haragi sukalkia Sasoiko fruta |
| 20 648kcal.-38prot/12koip./54Kh Dilistak barazkiekin Xolomo adobatua entsaladarekin Sasoiko fruta | 21 891kcal.-57prot/28koip./92Kh Arroza barazkiekin Legatza saltsa berdean Jogurta | 22 706kcal.35prot/24koip./60Kh Barazkiak osoan Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta | 23 734kcal.-30prot/14koip./86Kh Indaba zuriak Arrautza egosia tomatea edo bexamelarekin Sasoiko fruta | 24 604kcal.-28prot/19koip./73Kh Pasta entsalada Txahal albondigak saltsan Sasoiko fruta |
| 27 756kcal.-28prot/28koip./93Kh Arroza tomatearekin Arraina urdina Sasoiko fruta | 28 577kcal.-29prot/8koip./51Kh Indaba gorriak barazkiekin Indioilarra barazkiekin Jogurta | 29 793kcal.-20prot/32koip./89Kh Patatak errioxar erara Arrautza frijitua tomatearekin Sasoiko fruta | 30 631kcal.-39prot/13koip./74Kh Dilista gixatuak Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta | 31 873kcal.-40prot/26koip./94Kh Barazkiak osoan Haragi lasaña Sasoiko fruta |



| ASTELEHENA | MARTITZENA | EGUAZTENA | EGUENA | BARIKUA |
|---|---|---|---|--|
| | | 1 | 2 891kcal.-57prot/28koip./92Kh | 3 796kcal.-32prot/30koip./97Kh |
| | | JAI EGUNA | Haragi paella/ Purea | Espagettiak boloñesa erara  Ilarrak |
| | | | Legatza saltsa berdean  Jogurta  | Txerri xerra entsaladarekin Sasoiko fruta |
| 6 756kcal.-28prot/28koip./93Kh Makarroiak perretxikoeekin / Azalorea  Legatza labean erregosiarekin  Sasoiko fruta | 7 769kcal.-46prot/43koip./38Kh Indaba gorriak / Lekak Oilasko errea entsaladarekin Jogurta  | 8 766kcal.-22prot/19koip./74Kh Barazkiak osoan / Alkatxofak Hanburgesa txanpi, tipula eta entsaladarekin  Sasoiko fruta | 9 587kcal.-17prot/11koip./96Kh Arroza barazkiekin /Purea Arrautza beteak hegaluzearekin   Sasoiko fruta | 10 605kcal.-40prot/8koip./54Kh Eltzeko dilistak/ Menestra Solomo adobatua tomate entsaladarekin Sasoiko fruta |
| 13 588kcal.-24prot/13koip./54Kh Barazki purea Legatza labean erregosiarekin  Sasoiko fruta | 14 756kcal.-28prot/25koip./90Kh Dilistak barazkiekin / Lekak Patata tortila entsaladarekin  Sasoiko fruta | 15 652kcal.-44prot/8koip./63Kh Marmitakoa / Brokolia  Indioilar xerra entsaladarekin Sasoiko fruta | 16 774kcal.-27prot/22koip./106Kh Eltzeko garbantzuak / Aza San Jakoboak uhazarekin    Jogurta  | 17 743kcal.-25prot/28koip./92Kh Hiru koloretako pasta / Ilarrak  Etxeko haragi sukalkia Sasoiko fruta |
| 20 648kcal.-38prot/12koip./54Kh Dilistak barazkiekin / Lekak Xolomo adobatua entsaladarekin Sasoiko fruta | 21 891kcal.-57prot/28koip./92Kh Arroza barazkiekin / Zerbak Legatza saltsa berdean  Jogurta  | 22 706kcal.35prot/24koip./60Kh Barazkiak osoan / Azalorea Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta | 23 734kcal.-30prot/14koip./86Kh Indaba zuriak / Pura Arrautza egosia tomatea edo bexamelarekin    Sasoiko fruta | 24 604kcal.-28prot/19koip./73Kh Pasta entsalada / Ilarrak    Txahal albondigak saltsan   Sasoiko fruta |
| 27 756kcal.-28prot/28koip./93Kh Arroza tomatearekin / Zerbak Arraina urdina  Sasoiko fruta | 28 577kcal.-29prot/8koip./51Kh Indaba gorriak barazkiekin / Lekak Indioilarra barazkiekin Jogurta  | 29 793kcal.-20prot/32koip./89Kh Patatak errioxar erara / Ilarrak Arrautza frijitua tomatearekin  Sasoiko fruta | 30 631kcal.-39prot/13koip./74Kh Dilista gixatuak / Espinakak Oilasko errea entsaladarekin Sasoiko fruta | 31 873kcal.-40prot/26koip./94Kh Barazkiak osoan Haragi lasaña   Sasoiko fruta |