

## Astelehena-Lunes

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3  | Porrusalda<br>Porrusalda<br>Gazta-tortilla<br>Tortilla de queso<br>Uraza eta azenario entsalada<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Sasoiko fruta<br>Fruta variada de temporada<br>Ogia<br>Pan<br><b>Kcal: 653 Lip: 106,08 Prot: 21,88 HC: 83,69</b>                                        |
| 10 | Kalabazin-krema<br>Crema de calabacín<br><br>Hegaluze-enpanadilak<br>Empanadillas de atún<br>Uraza eta tomate entsalada<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Jogurta<br>Yogur<br>Ogia<br>Pan<br><b>Kcal: 651 Lip: 27,90 Prot: 16,63 HC: 82,95</b>                                               |
| 17 | Patatak saltsa berdean<br>Patatas en salsa verde<br>Oilasko-bularkia plantxan<br>Pechuga de pollo plancha<br>Leka salteatuak tipularekin<br>Vainas salteadas con cebollita<br>Sasoiko fruta<br>Fruta variada de temporada<br>Ogia<br>Pan<br><b>Kcal: 619 Lip: 17,82 Prot: 34,28 HC: 82,18</b> |
| 24 | Pasta zopa<br>Sopa de pasta<br><br>Txahal-haragi-bolak saltsan<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatak Labean<br>Patatas al horno<br>Sasoiko fruta<br>Fruta variada de temporada<br>Ogia<br>Pan<br><b>Kcal: 686 Lip: 32,09 Prot: 27,66 HC: 70,55</b>                                     |

## Asteartea-Martes

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4  | Makarroiak barazkiekin<br>Macarrones con verduras<br>Bakailaoa labean<br>Bacalao al horno<br>Maionesa saltsa<br>Salsa mahonesa<br>Sasoiko fruta<br>Fruta variada de temporada<br>Ogia<br>Pan<br><b>Kcal: 722 Lip: 25,16 Prot: 27,75 HC: 95,03</b>                                                    |
| 11 | Babarrun zuriak barazkiekin<br>Alubias blancas con verduras<br><br>Patata-tortilla<br>Tortilla de patata<br>Kalabazina labean<br>Calabacín al horno<br>Sasoiko fruta<br>Fruta variada de temporada<br>Ogia<br>Pan<br><b>Kcal: 770 Lip: 107,92 Prot: 32,40 HC: 89,61</b>                              |
| 18 | Txitxirio gisatuak<br>Garbanzos guisados<br>Legatza labean<br>Merluza al horno<br>Patata panaderak<br>Patatas panadera<br>Jogurt naturala<br>Yogur natural<br>Ogia<br>Pan<br><b>Kcal: 719 Lip: 24,19 Prot: 43,04 HC: 84,60</b>                                                                       |
| 25 | Arroz zuria tomate-saltsarekin<br>Arroz blanco con salsa de tomate<br><br>Arrautza frijitua<br>Huevo frito<br>Uraza eta azenario entsalada<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Gazta zatiak<br>Queso porción<br>Ogi integrala<br>Pan INTEGRAL<br><b>Kcal: 731 Lip: 29,75 Prot: 19,59 HC: 95,77</b> |

## Asteazkena-Miercoles

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5  | Babarrun nabar gisatuak<br>Alubias pintas guisadas<br>Oilaskoa baratxuriarekin<br>Pechuga de pollo al ajillo<br>Tomate ondua<br>Tomate aliñado<br>Sasoiko fruta<br>Fruta variada de temporada<br>Ogia<br>Pan<br><b>Kcal: 678 Lip: 18,89 Prot: 54,34 HC: 72,92</b>            |
| 12 | Arroza barazkiekin<br>Arroz con verduras<br><br>Oilasko eta txerri hanburgesa plantxan<br>Hamburguesa ternera/cerdo plancha<br>Tomate-saltsa<br>Salsa de tomate<br>Anana bere zukuan<br>Piña en su jugo<br>Ogia<br>Pan<br><b>Kcal: 886 Lip: 30,41 Prot: 25,44 HC: 116,37</b> |
| 19 | Kodito gratinatuak<br>Coditos gratinados al horno<br>Tortilla frantsesa<br>Tortilla francesa<br>Tomate ondua<br>Tomate aliñado<br>Sasoiko fruta<br>Fruta variada de temporada<br>Ogi integrala<br>Pan INTEGRAL<br><b>Kcal: 770 Lip: 109,21 Prot: 24,55 HC: 99,25</b>         |
| 26 | Dilista gisatuak<br>Lentejas guisadas<br><br>Palometa labean<br>Palometa al horno<br>Pilaf arroza<br>Arroz pilaf<br>Sasoiko fruta<br>Fruta variada de temporada<br>Ogia<br>Pan<br><b>Kcal: 812 Lip: 24,17 Prot: 48,79 HC: 104,37</b>                                         |

## Osteguna-Jueves

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | Barazki-purea<br>Puré de verduras<br>Txahal erregosia jardinera erara<br>Estofado de ternera a la jardinera<br>Azenarioak<br>Zanahorias<br>Jogurt naturala<br>Yogur natural<br>Ogia<br>Pan<br><b>Kcal: 658 Lip: 28,95 Prot: 33,44 HC: 66,14</b>                                                                             |
| 13 | Dilistak barazki erara<br>Lentejas a la hortelana<br><br>Legatza arrautzaztatua<br>Merluza rebozada<br>Uraza, tomate eta tipula entsalada<br>G. Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br>Sasoiko fruta<br>Fruta variada de temporada<br>Ogi integrala<br>Pan INTEGRAL<br><b>Kcal: 829 Lip: 51,40 Prot: 48,52 HC: 105,10</b> |
| 20 | Menestra suetzitua<br>Menestra rehogada<br>Txahal-eskalope birrineztatua<br>Escalope de ternera empanado<br>Piper berde frijituak<br>Pimientos verdes fritos<br>Sasoiko fruta<br>Fruta variada de temporada<br>Ogia<br>Pan<br><b>Kcal: 673 Lip: 55,78 Prot: 32,33 HC: 55,92</b>                                             |
| 27 | Barazki-purea<br>Puré de verduras<br><br>Solomo-zinta ontzutua plantxan<br>Cinta de lomo adobada a la plancha<br>Uraza, oliba beltza eta artoa entsalada<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz<br>Sasoiko fruta<br>Fruta variada de temporada<br>Ogia<br>Pan<br><b>Kcal: 621 Lip: 33,08 Prot: 30,06 HC: 54,66</b>        |

## Ostirala-Viernes

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7  | Arroz zuria tomate-saltsarekin<br>Arroz blanco con salsa de tomate<br>Dilista erregosiak<br>Lentejas estofadas<br><br>Sasoiko fruta<br>Fruta variada de temporada<br>Ogi integrala<br>Pan INTEGRAL<br><b>Kcal: 862 Lip: 16,23 Prot: 28,80 HC: 152,96</b>                                                                         |
| 14 | Hiru koloreko barazkiak (brokolia, kalabaza eta patata)<br>Verdura tricolor (brócoli, calabaza y patata)<br>Txahal-eskalopeak saltsan<br>Escalopines de ternera en salsa<br>Arroz suetzitua<br>Arroz rehogado<br>Sasoiko fruta<br>Fruta variada de temporada<br>Ogia<br>Pan<br><b>Kcal: 642 Lip: 22,91 Prot: 32,92 HC: 75,38</b> |
| 21 | Dilistak txorizoarekin<br>Lentejas con chorizo<br>Arrain FRESKOA labean<br>Pescado FRESCO al horno<br>Uraza eta azenario entsalada<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Sasoiko fruta<br>Fruta variada de temporada<br>Ogia<br>Pan<br><b>Kcal: 740 Lip: 25,83 Prot: 41,96 HC: 84,99</b>                                         |
| 28 | Makarroi integralak tomate-saltsarekin<br>Macarrones INTEGRALES con salsa de tomate<br>Legatza saltsa berdean<br>Merluza en salsa verde<br>Ilar salteatuak<br>Guisantes salteados<br>Sasoiko fruta<br>Fruta variada de temporada<br>Ogia<br>Pan<br><b>Kcal: 809 Lip: 20,32 Prot: 38,60 HC: 109,39</b>                            |

mediterránea

# ELIKADURA INTEGRATIBOA ZURE EGUNEROKOAN

## Zertan datza?

Elikadura integratiboak hainbat faktoreren ikuspegi orokor batetik hartzen du osasuna, elikadura, bizimodua, emozioak, ingurunea eta gizarte-harremanak barne.. Gorputza eta adimena elikatzea bilatzen du, ongizate orokorra sustatzeko.



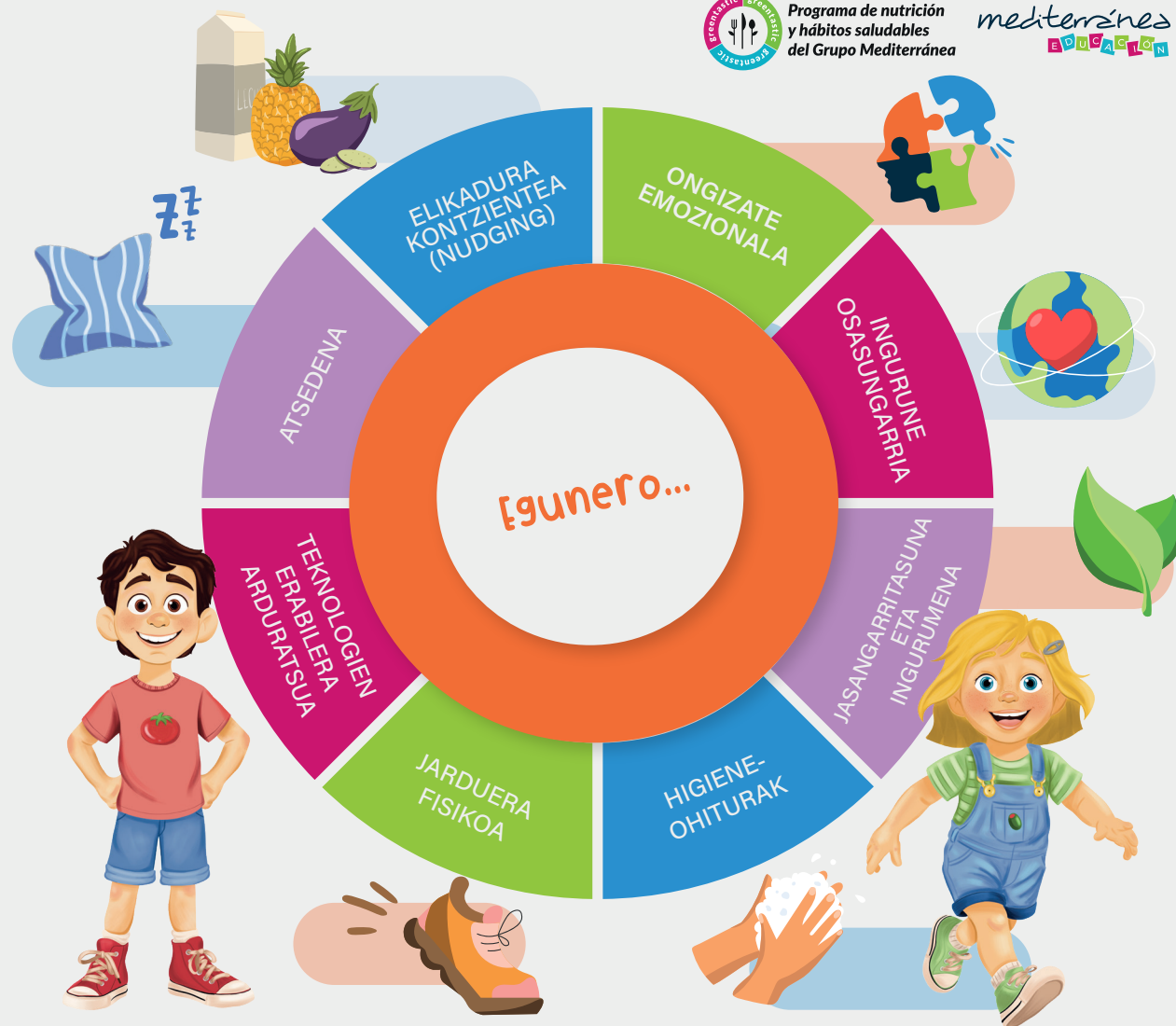
**ESKANEATU GURE QR EDO KLIKATU HEMEN PUNTU BAKOITZA EZAGUTZEKO!**

PRESTATU  
**2ª EDIZIORAKO**  
**"TXIKI SUKALDARIAK"**



Programa de nutrición  
y hábitos saludables  
del Grupo Mediterránea

mediterránea  
EDUCACIÓN



## JAN BADUZU...

PASTA ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ HARAGIA.....  
PASTA / ARROZA / PATACA / LEKALEAK+ ARRAINA.....  
PASTA / ARROZA/ PATACA / LEKALEAK+ ARRAUTZA.....  
BARAZKIAK + HARAGIA.....  
BARAZKIAK + ARRAINA.....  
BARAZKIAK + ARRAUTZA.....  
FRUTAK / ESNEKIAK.....

## ...AFALDU EGIN BEHARKO ZENUKE

BARAZKIAK + ARRAINA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK  
BARAZKIAK + HARAGIA / ARRAUTZA/ LEKALEAK  
BARAZKIAK + ARRAINA/ HARAGIA / LEKALEAK  
PASTA / ARROZA/ PATATA / LEKALEAK +ARRAINA / ARRAUTZA  
PASTA / ARROZA /PATATA / LEKALEAK +HARAGIA / ARRAUTZA  
PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEAK + ARRAINA/ HARAGIA  
FRUTAK / ESNEKIAK