

Osa ezazu zure eguneroko
dieta, elikadura egokiarekin

Completa tu dieta diaria con
una alimentación adecuada



Ogia, zerealak
edo eratorriak
Pan, cereales
o derivados



Fruta freskoa
edo ortuariak
Fruta fresca
y hortalizas



Esnea edo eratorriak
Leche o derivados



Errespetatu



(e=errazioa / Iturria: IEMed
Según datos de IFMed)

EGUNERO DIARIO

- Esnekiak 2-4e
- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Fruitu lehorrak/Haziak/Olibak 1-2e
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Lekaleak eta leguminosoak $\geq 2e$
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Belarrak/Espeziak/Berakatza/Tipula
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

OTORDU NAGUSI
BAKOITZEAN
CADA COMIDA

Ura
Agua



Oliba-olioa
Aceite de oliva



Frutak 1-2 / Barazkiak $\geq 2e$
Frutas (1 o 2 raciones)
o verduras (2 raciones o más)



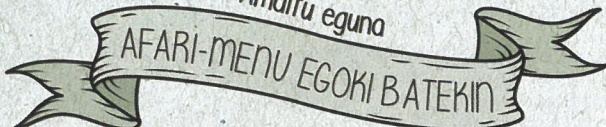
Ogia/Pasta/Arroza/Kuskusa eta beste zereal batzuk 1-2e
Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)



ASTERO SEMANAL

- Patatak $\leq 3e$
- Patatas (hasta 3 raciones)
- Haragi gorria $< 2e$
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Haragi prozesatuak $\leq 1e$
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Haragi zuria 2e
- Carne blanca (2 raciones)
- Arraina/Mariskoa $\geq 2e$
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Arrautzak 2-4e
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Gozokiak $\leq 2e$
- Dulces (hasta 2 raciones)

Amaitu eguna



Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

Begetal gordinak
edota prestatuak
Vegetales
crudos o
cocinados

Ura
Agua



Oliba-olioa
Aceite de oliva



Fruta edo esnekia
Frutas o lácteos



Karbono-Hidratoak
Hidratos de carbono

Proteina: haragiak, arrainak, arrautzak edo lekaleak
Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

HONAKO HAU BAZKALDU BADUGU... HAUXE AFALDU DEZAKEGU...

SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR...

Zerealak, fekulak edo lekaleak

Cereales, féculas o legumbres

Barazkiak

Verduras

Haragia

Carne

Arraina

Pescado

Arrautza

Huevo

Fruta

Fruta

Esnekiak

Lácteo

Ortuari gordinak edo barazki egosiak

Hortalizas crudas o verduras cocidas

Zerealak edo fekulak

Cereales o féculas

Arraina edo arrautza

Pescado o huevo

Koiperik gabeko haragia edo arrautza

Carne magra o huevo

Arraina edo koiperik gabeko haragia

Pescado o carne magra

Esnekia edo fruta

Lácteo o fruta

Fruta

Fruta



Alergiarik edo intolerantziarik izanez gero, saiatu elikadura ona izaten, onartzen ez diren elikagaien ordeztu bereko beste elikagai batzuk erabiliz.

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Egin gabe edo gutxi eginda jango den arraina izoztu egiten du gure enpresak, 1420/2006 Errege Dekretuak xedatzen duenarekin bat etorritz.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 1420/2006.

Sukaldean, 1169/2011 erregulazioak ezartzen duenari jarraituz, bertan prestatutako menuen alergenoen inguruko informazioa aurki daiteke.

Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

Scolarest