

## Gure menuak seguruak, osasuntsuak, osasungarriak, jasangarriak eta... gozoak dira.

Gure menuak dieta orekatua sustatzea dute helburu, eta batez ere, sasoiko eta hurbileko produktuz eta produktu kimikorik gabeko elikagaiez daude osatuta. Etxean egindako errezeta tradizionalak lehenesten ditugu, baita sukaldaritza modu erraz eta askotarikoak ere, inguruko sukaldaritza ohiturak kontuan hartuta. Nutriziorako, jarduera fisikorako eta obesitatearen prebentziorako estrategiaren gidaleroetan eta nutrizio gomendioetan oinarritutako menua da gurea



Menu berezia



Integrala



Ogi integrala



Euskal baserri



Arrain freskoa



Plater berria



Animalien ongizatea



Arrantza jasangarria



Ekologikoa



Km 0



Eusko label



Etxeko elaborazioa



Menu jasangarria

Gure menuak dieta orekatua sustatzea dute helburu, eta batez ere, sasoiko eta hurbileko produktuz eta produktu kimikorik gabeko elikagaiez daude osatuta. Etxean egindako errezeta tradizionalak lehenesten ditugu, baita sukaldaritza modu erraz eta askotarikoak ere, inguruko sukaldaritza ohiturak kontuan hartuta. Nutriziorako, jarduera fisikorako eta obesitatearen prebentziorako estrategiaren gidaleroetan eta nutrizio gomendioetan oinarritutako menua da gurea

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferentziatzen dituzten bitarteko haurrak hartuta. Eskolako menuak energia-behar guztien % 30-35 inguru eman behar die haurrei. 12 urte bitarteko haurrek egunean behar duten Energia Kopurua berriz, 2.500 kcal ingurukoa da. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexuaren, jarduera fisikoaren eta beste faktore batzuen arabera.