

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

2 711 Kcal. P.: 17 HC.: 87 L.: 31

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
HANBURGESA BEGETALA TOMATEAREKIN ETA
MAKARROI EKOLOGIKOA
HAMBURGUESA VEGETAL CON TOMATE Y
MACARRON ECO
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

9 757 Kcal. P.: 30 HC.: 68 L.: 39

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
ARRAUTZ EGOSIAK SALTSA BERDEAN
HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

16 850 Kcal. P.: 27 HC.: 79 L.: 45

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO
LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4
ESTACIONES
POSTRE BEREZIA
POSTRE ESPECIAL
OGIA
PAN

23 FESTIVO

30 FESTIVO

3 779 Kcal. P.: 29 HC.: 79 L.: 33

DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA
ZIAZERBA KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA 4
ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

10 839 Kcal. P.: 32 HC.: 149 L.: 8

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17 746 Kcal. P.: 58 HC.: 86 L.: 14

BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
LEGUMBRETA XERRA BARAZKIEKIN
FILETE DE LEGUMBRETA A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

24 FESTIVO

31 FESTIVO

4 829 Kcal. P.: 46 HC.: 78 L.: 31

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA
ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ
ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

11 649 Kcal. P.: 14 HC.: 73 L.: 31

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA
HANBURGESA BEGETALA PATATA FRIJITUEKIN
HAMBURGUESA VEGETAL CON CHIPS
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

18 676 Kcal. P.: 27 HC.: 95 L.: 16

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
DILISTAK ARROZAREKIN
LENTEJAS CON ARROZ
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

25 FESTIVO

5 845 Kcal. P.: 29 HC.: 111 L.: 30

ARROZA BARAZKIEKIN
ARROZ CON VERDURAS
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

12 820 Kcal. P.: 36 HC.: 90 L.: 29

BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA
PATATA ETA KUITXO ARRAUTZOPILA LIZ
ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON ENSALADA
LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

19 836 Kcal. P.: 36 HC.: 104 L.: 26

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

26 FESTIVO

FESTIVO

6 FESTIVO

13 847 Kcal. P.: 40 HC.: 96 L.: 32

C. MAKARROIAK LEGUMBRETA Bolognesara
C. MACARRONES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

20 960 Kcal. P.: 41 HC.: 95 L.: 44

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA
IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

27 FESTIVO



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: Elikagaien balorazioaren bitartez eskaintako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako menuak energia beharizan osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduera fisikoaren maila eta beste faktore batzuen arabera. Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12-14 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La cantidad diaria orientativa de energía para un grupo de edad de 12-14 años se estima en torno a 2500 kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo puede ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

Scolarest

esperientzia **gastronomiko**,

OSASUNTSU, SEGURO ETA JASANGARRIA

Una experiencia **gastronómica**, saludable, segura y sostenible

- ✓ Esperientzia gastronomiko eta osasungarriak adin guztientzat. *Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.*
- ✓ Ikasteko, harremanak izateko eta elkarrekin bizitzeko guneak sortzen ditugu. *Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.*
- ✓ Gure jankideen segurtasuna zaintzen dugu. *Velamos por la seguridad de nuestros comensales.*
- ✓ Planeta zaintzen dugu. *Cuidamos del planeta.*

www.scolarest.es

Sareetan jarrai iezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko:
Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

in



@



OHARRAK:
NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Denboraldia | Temporada

UDAZKEN/OTOÑO - NEGUA/INVERNO

Afariak egiteko, erabili sasoiko produktuak.
Para las cenas, utiliza productos de temporada.

FRUTAK · FRUTAS

Madaria Pera
Platanoa Plátano
Sagarra Manzana
Laranja Naranja
Ahuakatea Aguacate
Mandarina Mandarina



Kiwia Kiwi
Meloia Menón
Mahatsa Uva
Marrubia Fresa
Granada Granada



BARAZKIAK VERDURAS

Kalabaza Calabaza
Erremolatxa Remolacha
Ziazerbak Espinacas
Tipula zuria Cebolla blanca
Tipula gorria Cebolla roja
Porrua Puerro
Berakatz freskoa Ajo fresco
Aza gorria Col lombarda
Bruselaza C.de Bruselas
Azalorea Coliflor
Brokolia Brocoli
Eskarola Escarola
Apioa Apio
Azenarioa Zanahoria
Kukulua Cogollo
Urazak Lechugas
Zerbak Acelgas
Patatak Patatas



ARRAINAK PESCADOS

Hegaluzea Bonito del norte
Berdela Caballa
Urraburua Dorada
Itsas potxua Palometa
Melba Melva
Meroa Mero
Lupia Lubina
Ezpata-arraina Pez espada
Izokina Salmón
Txibia Sepia
Amuarraina Trucha



Zer jan? | ¿Qué comer?

AFARIRAKO GOMENDIOAK RECOMENDACIÓN DE CENAS



Bazkaldu badugu... afal dezakegu:
Si hemos comido... podemos cenar:

Zerealak, fekula edo lekaleak | Cereales, féculas o legumbres

→ Barazkiak, ortuari gordinak edo lekale egosiak
Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas

Barazkiak | Verduras → Zerealak edo fekulak
Cereales o féculas

Haragia | Carne → Arraina edo arrautza
Pescado o huevo

Arraina | Pescado → Giharra edo arrautza
Carne magra o huevo

Arrautza | Huevo → Arraina edo giharra
Pescado o carne magra

Fruta | Fruta → Esnekiak edo fruta
Lácteos o fruta

Esnekiak | Lácteos → Fruta | Fruta

**AFARIAK ONTZEKO ETA GATZA MURRIZTEKO,
KOZINATU USAIN-BELAR ETA ESPEZIEKIN.**

Cocina con hierbas aromáticas y especias para aderezar las cenas y reducir la sal



GOMENDIOA - RECOMENDADO: 4 gr/eguneko | día