

ASTELEHENA · LUNES

3 759 Kcal. P.: 31 HC.: 73 L.: 37

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS

D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

10 933 Kcal. P.: 71 HC.: 50 L.: 48

D. BARAZKI MENESTRA
D. MENESTRA DE VERDURAS

D. OILASKO ERREA LIZ ENTSALADAREKIN
D. POLLO ASADO CON ENSALADA LIZ

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

17 873 Kcal. P.: 47 HC.: 86 L.: 34

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA

D. HANBURGESAMIXTA LABEAN PERRETIXIOEKIN
D. HAMBURGUESA MIXTA CON CHAMPINONES

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

24 685 Kcal. P.: 22 HC.: 124 L.: 9

D. LANDAKO ARROZA
D. ARROZ CAMPERO

D. ILARRAK PATATEKIN
D. GUISANTES CON PATATAS

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

31 738 Kcal. P.: 44 HC.: 79 L.: 24

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA

D. LEGATZA LABEAN EGINDA PIPERRKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

ASTEARTEA · MARTES

4 675 Kcal. P.: 39 HC.: 63 L.: 28

D. PATATAK ZEKORRAREKIN
D. PATATAS CON TERNERA

D. ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
D. SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

11 879 Kcal. P.: 43 HC.: 77 L.: 38

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

D. ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN
D. ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

18 761 Kcal. P.: 32 HC.: 98 L.: 24

D. MAKARROIAK NAPOLITANA
D. MACARRONES NAPOLITANA

D. LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN
D. MERLUZA AL HORNO CON SALSAS VERDES

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

25 753 Kcal. P.: 38 HC.: 76 L.: 29

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

5 764 Kcal. P.: 59 HC.: 72 L.: 21

D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

D. TXERRI GIHARRA GISATUA PIPERRADAN
D. MAGRO DE CERDO GUISADO EN PIPERRADA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

12 891 Kcal. P.: 65 HC.: 85 L.: 28

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

19 843 Kcal. P.: 66 HC.: 76 L.: 24

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

26 696 Kcal. P.: 52 HC.: 56 L.: 27

D. LEKAK PATATEKIN(D)
D. VAINAS CON PATATAS

D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

OSTEGUNA · JUEVES

6 670 Kcal. P.: 27 HC.: 69 L.: 30

D. FIDEO ZOPA
D. SOPA DE FIDEOS

D. LEGATZA LABEAN EGINDA PATATAREKIN ETA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON BASE DE PATATA Y ENSALADA 4 ESTACIONES

C. FRUTA
C. FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

13 651 Kcal. P.: 20 HC.: 67 L.: 31

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS

D. PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

20 664 Kcal. P.: 19 HC.: 63 L.: 35

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS

D. PATATA ETA ZIZEBARK ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

27 861 Kcal. P.: 54 HC.: 72 L.: 36

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA

D. IZOKIN LABEAN EGINDA 4 LIZ ENTSALADAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

OSTIRALA · VIERNES

7 823 Kcal. P.: 29 HC.: 93 L.: 35

D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN
D. MACARRONES CON TOMATE

D. ARRAUTZA SALTSA VERDEAN EGOSITA
D. HUEVOS COCIDOS EN SALSAS VERDES

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

14 907 Kcal. P.: 40 HC.: 101 L.: 37

D. ARROZ KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
D. ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN

D. IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

21 778 Kcal. P.: 44 HC.: 63 L.: 37

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN (D)
D. PATATAS ESTOFADAS CON POLLO (D)

D. IZOKIN LABEAN EGINDA 4 LIZ ENTSALADAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

28 914 Kcal. P.: 68 HC.: 54 L.: 45

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS

D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: Elkagaien balorazioaren bitartez eskainitako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskalako 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 elkagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueraren fisikaren 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

JATEA,

IKASTEA,

BIZITZEA

Scolarest, comer, aprender y vivir.

✓ **Jatea** esperientzia gastronomiko, osasungarri, seguru eta jasangarri bat izatea da, dieta mediterraneoan oinarritutako elikadurarekin.

Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Eguerdian** transmititzen ditugun bizitza-balio eta -ohitura osasungarrietatik **ikastea**.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Elkarbizitzen**, jolasten eta partekatzen dugun bitartean ongizatea lortzeko une paregabeak elkarrekin **bizitzea**.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.



www.scolarest.es

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

Sasoia | Temporada

UDAZKENA/OTOÑO - NEGUA/INVERNO

Erabili sasoiko produktuak afariak prestatzeko.
Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



FRUTAK - FRUTA



Ahuakatea Aguacate
Kakia Caqui
Txirimoi Chirimoya
Mugurdia Frambuesa
Kiwia Kiwi
Limoia Limón

Mandarina Mandarina
Mango Mangoa
Sagarra Manzana
Laranja Naranja
Pera Madaria
Plátano Banana
Uva Mahatsa



BARAZKIAK ETA ORTUARIAK VERDURAS Y HORTALIZAS



Zerba Acelga
Baratxuria Ajo
Orburuak Alcachofas
Alberjina Berenjena
Brokolia Brócoli
Kalabazina Calabacín
Kalabaza Calabaza
Aza gorria Col lombarda
Azalorea Coliflor
Endibia Endivia
Eskarola Escarola

Espinaka Espinaca
Baba Haba
Leka Judía verde
Uraza Lechuga
Pepinoa Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefaua Rábano
Aza Repollo
Tomatea Tomate
Azenarioa Zanahoria

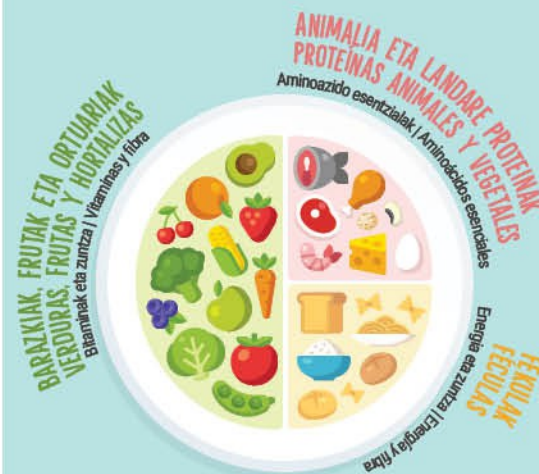
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Afari osasungarria planifikatzeko edo sortzeko modu simple bat

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable



HARVARD PLATERA PLATO HARVARD



BAZKALDU BADUGU / SI HEMOS COMIDO... HAU AFAL DEZAKEGU / PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas... <i>Pasta, arroz, legumbres, patatas</i>	→	Verduras cocinadas o ensalada... <i>Barazki kozinatutak edo entsaladan...</i>
Barazki kozinatutak edo entsalada <i>Verduras cocinadas o ensalada</i>	→	Pasta, arroza, lekaleak, patatak... <i>Pasta, arroz, legumbres, patatas...</i>
Haragia Carne	→	Arraina edo arrautza <i>Pescado o huevo</i>
Arraina <i>Pescado</i>	→	Haragia edo arrautza <i>Carne o huevo</i>
Arrautza Huevo	→	Arraina edo haragia <i>Pescado o carne</i>
Fruta <i>Fruta</i>	→	Esnekiak edo fruta <i>Lácteos o Fruta</i>
Esnekiak <i>Lácteos</i>	→	Fruta <i>Fruta</i>

Gogoratu: Bazkari eta afarietan jan beti barazkiak eta ortuaria. |
Recuerda: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

SUKALDATU BELAR USANTSUEKIN ETA ESPEZIEKIN
AFARIAK ONTZEKO, ETA GATZ GUTXIAGO KONTSUMITZEKO.
COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA
ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.