

3ASTELEHENA · LUNES		4ASTEARTEA · MARTES		5ASTEAZKENA · MIÉRCOLES		6OSTEGUNA · JUEVES		7OSTIRALA · VIERNES	
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (Gramaje de patata: 260g, 4 Rac HC)		PATATAS CON TERNERA (Gramaje de patata: 260g, 4 Rac HC)		ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (Gramaje alubia: 302g, 5,5 Rac HC)		SOPA DE FIDEOS Y HUEVO (VEGETAL) (Gramaje de fideos, 42g 3 rac HC)		MACARRONES ECOLOGICOS C/ TOMATE (Gramaje macarrón: 234g, 5,2Rac HC + 2 cucharadas soperas de tomate:0,5 rac= 5,7 rac HC)	
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATA COCIDA (Guarnición de patata: 97 g, 1,5,Rac)		SALMON FRESCO AL HORNO CON PATATA COCIDA (Guarnición de patata: 130 g, 2,Rac)		MAGRO DE CERDO EN PIPERRADA (2 cucharadas soperas de tomate:0,5 rac)		ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES (6 albondigas de merluza= 135g aprox= 2 rac HC)		HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE (Gramaje de harina según FT, 5g, 0,3 Rac HC)	
YOGUR SABORES (1,5 Rac HC))		FRUTA (1 Rac HC)		FRUTA (1 Rac HC)		PLATANO(2 Rac HC)		FRUTA (1 Rac HC)	
PAN (40 g, 2 rac HC)		PAN (40 g, 2 rac HC)		PAN (40 g, 2 rac HC)		PAN (40 g, 2 rac HC)		PAN INTEGRAL (46 g, 2 rac HC)	
10		11		12		13		14	
MENESTRA DE VERDURAS (Gramaje de patata: 162g: 2,5 Rac HC+ 125g de judía: 0,5 Rac HC= 3 rac HC)		ALUBIAS PINTAS CON VERDURA (Gramaje alubia: 220g, 4 Rac HC)		GARBANZOS CON VERDURAS (Gramaje de garbanzos: 313g,5,7 Rac HC)		PURE DE VERDURAS (Gramaje de patata: 273g, 4,2 Rac HC)		ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN (Gramaje arroz: 209g, 5,5 Rac HC + 2 cucharadas soperas de tomate: 0,5 rac= 6 rac HC)	
SAN JACOBO CON ENSALADA LIZ (1 unidad= 2 Rac HC)		ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE Y MACARRON ECOLÓGICO (2 cucharadas soperas de tomate:0,5 rac+ gramaje pasta, 67g, 1,5 rac HC= 2 rac HC)		ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS (Guarnición de patata: 20 g, 0,3,Rac)		TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP (Gramaje tortilla de patata: 180g, 1,5 Rac HC+ 1 sobre ketchup 12g, 0,3 rac= 1,8 rac HC)		SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES	
YOGUR NATURAL AZUCARADO (1,5 Rac HC)		FRUTA (1 Rac HC)		FRUTA (1 Rac HC)		FRUTA (1 Rac HC)		FRUTA (1 Rac HC)	
PAN (50 g, 2,5 rac HC)		PAN (40 g, 2 rac HC)		PAN (40 g, 2 rac HC)		PAN (40 g, 2 rac HC)		PAN INTEGRAL (46 g, 2 rac HC)	
17		18		19		20		21	
LENTEJAS CON ZANAHORIA (Gramaje lenteja: 260g, 5,2 Rac HC)		MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA (Gramaje macarrón: 234g, 5,2 Rac HC + 2 cucharadas soperas de tomate:0,5 rac= 5,7 rac HC)		ALUBIAS PINTAS CON VERDURA (Gramaje alubia: 313g, 5,7 Rac HC)		PURE DE VERDURAS (Gramaje de patata: 292g, 4,5 Rac HC)		PATATAS ESTOFADAS CON POLLO (Gramaje de patata: 325g, 5 Rac HC)	
HAMBURGUESA MIXTA CON CHAMPIÑONES (Guarnición de patata: 20 g, 0,3,Rac)		MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Gramaje de harina según FT, 5g, 0,3 Rac HC)		ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA (Guarnición de patata: 20 g, 0,3,Rac)		TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES (Gramaje tortilla de patata: 180g, 1,5 Rac HC)		SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ	
YOGUR SABORES (1,5 Rac HC))		FRUTA (1Rac HC)		FRUTA (1 Rac HC)		FRUTA (1 Rac HC)		PLATANO(2 Rac HC)	
PAN INTEGRAL (46 g, 2 rac HC)		PAN (40 g, 2 rac HC)		PAN (40 g, 2 rac HC)		PAN (40 g, 2 rac HC)		PAN (40 g, 2 rac HC)	
24		25		26		27		28	
ARROZ CAMPERO (Gramaje arroz: 133g, 3,5 Rac HC + 2 cucharadas soperas de tomate: 0,5 rac= 4 rac HC)		GARBANZOS CON VERDURAS (Gramaje de garbanzos: 330g, 6 Rac HC)		VAINAS CON PATATAS (Gramaje de patata: 162g: 2,5 Rac HC+ 125g de judía verde: 0,5 Rac HC= 3 rac HC)		LENTEJAS CON VERDURA (Gramaje lenteja: 300g, 6 Rac HC)		CREMA DE LA HUERTA (Gramaje de patata: 260g, 4 Rac HC)	
GUISANTES AL AJILLO (Gramaje de guisantes: 100g, 1 Rac HC + gramaje de patata: 32g, 0,5 Rac HC= 1,5 rac HC)		HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA		ESTOFADO DE TERNERA EN SALSA CON PATATA COCIDA (Guarnición de patata: 195 g, 3,Rac)		SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ		POLLO ASADO CON PATATA COCIDA (Guarnición de patata: 130g, 2,Rac)	
YOGUR NATURAL AZUCARADO (1,5 Rac HC)		FRUTA (1 Rac HC)		FRUTA (1 Rac HC)		FRUTA (1 Rac HC)		FRUTA (1 Rac HC)	
PAN (40 g, 2 rac HC)		PAN (40 g, 2 rac HC)		PAN (40 g, 2 rac HC)		PAN INTEGRAL (46 g, 2 rac HC)		PAN (40 g, 2 rac HC)	
31									
LENTEJAS CON VERDURA (Gramaje lenteja: 250g, 5 Rac HC)									
MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS (2 cucharadas soperas de tomate:0,5 rac)									
YOGUR SABORES (1,5 Rac HC))									
PAN INTEGRAL (46 g, 2 rac HC)									

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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
Txirimioia 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

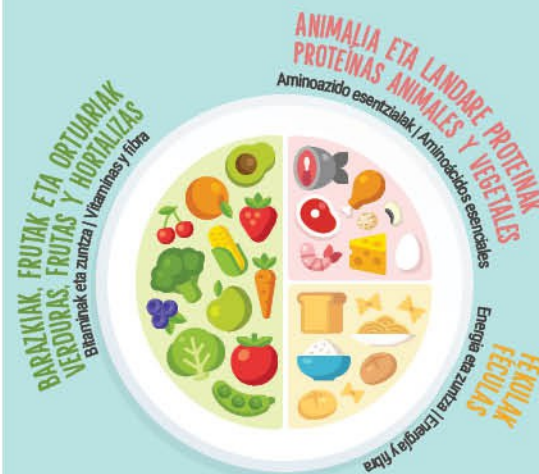
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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