

MENU BASAL SERVICIO TRANSPORTADO

Marzo - 2025

ASTELEHENA · LUNES

3 857 Kcal. P.: 34 HC.: 78 L.: 43

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

10 736 Kcal. P.: 17 HC.: 83 L.: 35

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS

SAN JACOBEOA LIZ LETXUGAREKIN
SAN JACOBEO CON ENSALADA LIZ

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGURT NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

17 848 Kcal. P.: 48 HC.: 82 L.: 32

DILISTAK AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON ZANAHORIA

HANBURGESA MISTOA PERRETIXIKO SALTSAN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA DE CHAMPIÑONES

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

24 739 Kcal. P.: 25 HC.: 135 L.: 8

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO

ILARRAK BARATXURIAREKIN
GUISANTES AL AJILLO

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGURT NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

31 693 Kcal. P.: 43 HC.: 75 L.: 21

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS

LEGATZA LABEAN EGINDA PIPERREKIN
MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

ASTEARTEA · MARTES

4 776 Kcal. P.: 36 HC.: 83 L.: 31

PATATAK ZEKORRAREKIN
PATATAS CON TERNERA

ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

11 863 Kcal. P.: 42 HC.: 96 L.: 29

BABARRUN PINTAK BARAZKIAKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE Y MACARRON ECOLOGICO

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

18 776 Kcal. P.: 30 HC.: 104 L.: 24

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA

LEGATZA LABEAN EGINDA SALTA VERDEAN(D)
MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE (D)

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

25 814 Kcal. P.: 39 HC.: 85 L.: 31

TXITXIRIOAK BARAZKIAKIN
GARBANZOS CON VERDURA

ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

5 783 Kcal. P.: 55 HC.: 77 L.: 23

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

TXERRI GIHARRA PIPERRADAN
MAGRO DE CERDO EN PIPERRADA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

12 841 Kcal. P.: 50 HC.: 96 L.: 24

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

ZEKOR XERRA ARRAUTZAZIATUA BARAZKITXOEKIN
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON VERDURITAS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

19 718 Kcal. P.: 56 HC.: 88 L.: 10

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA

ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

26 640 Kcal. P.: 43 HC.: 81 L.: 13

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS

ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

OSTEGUNA · JUEVES

6 723 Kcal. P.: 28 HC.: 84 L.: 29

FIDEO ZOPA ARAUTZAREKIN
SOPA DE FIDEOS Y HUEVO

LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

13 728 Kcal. P.: 22 HC.: 83 L.: 32

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

20 712 Kcal. P.: 21 HC.: 70 L.: 37

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

27 874 Kcal. P.: 48 HC.: 72 L.: 39

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS

IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

OSTIRALA · VIERNES

7 858 Kcal. P.: 30 HC.: 97 L.: 36

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

ARRAUTZ EGOSIAK SALTA BERDEAN
HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

14 869 Kcal. P.: 35 HC.: 99 L.: 35

ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN

IZOKINA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

21 844 Kcal. P.: 43 HC.: 82 L.: 36

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO

IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

28 782 Kcal. P.: 46 HC.: 63 L.: 36

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA

OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN



**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**OSASUNAREN
ZAINDARIATZEA**
CUIDADOS DE LA SALUD



**Grow
FOOD
BANKS**

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, 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

esperientzia gastronomiko,

OSASUNTSU, SEGURU 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



ig



OHARRAK:
NOTAS:

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



URA
AGUA



PROTEINA
PROTEÍNA

OLIBA-OLIOA
ACEITE DE
OLIVA



Haragia, arraina,
arrautzak edo lekaleak.
Carne, pescado, huevos o
legumbres

BARAZKI
GORDIN EDO
EGOSIAK
VEGETALES
CRUDOS O
COCIDOS



KARBOHIDRATOAK
HIDRATOS DE CARBONO



FRUTAK ETA
ESNEKIAK
FRUTAS
Y LÁCTEOS



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 especies
para aderezar las cenas y reducir la sal*

✓ **GOMENDIOA -RECOMENDADO:** 4 gr/eguneko | día

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."