



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

3 803 Kcal. P.: 22 HC.: 104 L.: 31

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
C. HANBURGESA BEGETALA LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
C. HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

ASTEARTEA · MARTES

4 752 Kcal. P.: 31 HC.: 82 L.: 31

PORRUSALDA
PORRUSALDA
ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

5 814 Kcal. P.: 35 HC.: 134 L.: 9

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
TALLARINAK SALTEATUTA BARAZKIEKIN
TALLARINES SALTEADOS CON VERDURA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

OSTEGUNA · JUEVES

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

FIDEO ZOPA ARAUTZAREKIN BEGETALA
SOPA DE FIDEOS Y HUEVO VEGETAL
LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

OSTIRALA · VIERNES

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

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE
ARRAUTZ EGOSIAK SALTSA BERDEAN
HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

10 732 Kcal. P.: 28 HC.: 88 L.: 27

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS
GAINERRETAKO BARAZKI LASAGNA
LASAÑA DE VERDURAS GRATINADAS
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

11 739 Kcal. P.: 38 HC.: 78 L.: 25

BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
ARRAUTZ EGOSIAK TOMATEAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

12 929 Kcal. P.: 43 HC.: 138 L.: 18

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
C. MAKARROIAK LEGUMBRETAKO BOLOGNESARA
C. MACARRONES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

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

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
PATATA ARAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

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

ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN
IZOKINA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

17 742 Kcal. P.: 34 HC.: 84 L.: 26

DIUSTAK AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON ZANAHORIA
HANBURGESA BEGETALA IRINAZTATUTA PERRETJIKOEKIN
HAMBURGUESA VEGETAL REBOZADA CON CHAMPINONES
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

18 734 Kcal. P.: 31 HC.: 108 L.: 17

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA
LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN
MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

19 677 Kcal. P.: 35 HC.: 98 L.: 10

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA
ZIAZERBAK GAINERRETA GAZTAREKIN
ESPINACAS GRATINADAS CON QUESO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

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

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
PATATA ETA ZIAZERBAK ARAUTZOPILA 4 URTARO ENTALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

21 845 Kcal. P.: 37 HC.: 83 L.: 38

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

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

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO
ILARRAK BARATXURIAREKIN
GUISANTES AL AJILLO
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

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

TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
GARBANZOS CON VERDURA
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

26 626 Kcal. P.: 15 HC.: 89 L.: 20

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS
C. HANBURGESA BEGETALA LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
C. HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

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

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

28 748 Kcal. P.: 22 HC.: 76 L.: 37

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
PATATA ARAUTZOPILA 4 URTARO ENTALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
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

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 fisikoren 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

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

Sasoia | Temporada

UDAZKENA/OTOÑO - NEGUA/INVIerno

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
Alberjinia 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

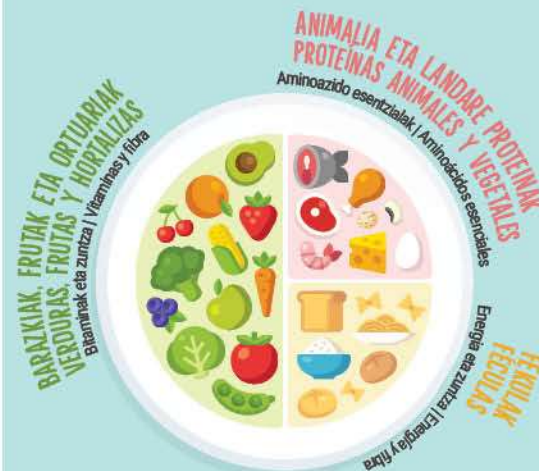
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 / PODAMOS 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 <i>Huevo</i>	→	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.