

ASTELEHENA · LUNES

3 759 Kcal. P.: 21 HC.: 94 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

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

17 718 Kcal. P.: 32 HC.: 84 L.: 24

DILISTAK AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON ZANAHORIA
HANBURGESA BEGETALA PERRETIXIOEKIN
HAMBURGUESA VEGETAL CON CHAMPINONES
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
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

31 676 Kcal. P.: 37 HC.: 74 L.: 21

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
ARRAUTZOPIL FRANTSESA PIPERREKIN
TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTOS
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

ASTEARTEA · MARTES

4 747 Kcal. P.: 29 HC.: 123 L.: 10

PORRUSALDA
PORRUSALDA
TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
GARBANZOS CON ESPINACAS
FRUTA
FRUTA
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

18 906 Kcal. P.: 32 HC.: 109 L.: 36

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA
ARRAUTZ EGOSIAK SALSA BERDEAN
HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

25 769 Kcal. P.: 37 HC.: 90 L.: 25

TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
GARBANZOS CON VERDURA
ARRAUTZ EGOSIAK MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA
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

12 748 Kcal. P.: 55 HC.: 92 L.: 15

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
LEGUMBRETA XERRA BARAZKIEKIN
FILETE DE LEGUMBRETA A LA JARDINERA
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

26 647 Kcal. P.: 15 HC.: 94 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

OSTEGUNA · JUEVES

6 701 Kcal. P.: 23 HC.: 86 L.: 27

BARAZKI ZOPA
SOPA DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA 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 LIZ ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

27 766 Kcal. P.: 34 HC.: 126 L.: 8

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
TALLARINAK BROKOLUREKIN
TALLARINES CON BROCOLI
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 SALSA BERDEAN
HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

14 679 Kcal. P.: 21 HC.: 130 L.: 5

ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN
ILARRAK PATATEKIN(D)
GUISANTES CON PATATAS (D)
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

21 769 Kcal. P.: 20 HC.: 99 L.: 29

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
TXITXIRIO ENTSALADA BEGETALA
ENSALADA VEGETAL DE GARBANZOS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

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

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN



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, jardura 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



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 especias
para aderezar las cenas y reducir la sal*

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