



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

3 901 Kcal. P.: 35 HC.: 88 L.: 44

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

HAMBURGESA % 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

17 706 Kcal. P.: 45 HC.: 84 L.: 16

DIUSTAK AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON ZANAHORIA

INDIOILAR HAMBURGESA PERRETZIKO SALTSAN
HAMBURGUESA DE PAVO 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

11 757 Kcal. P.: 41 HC.: 99 L.: 16

BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

HAMBURGESA INDIOILARRAKO TOMATEAREKIN ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE Y MACARRON ECOLOGICO

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

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

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA

LEGATZA LABEAN EGINDA SALTA BERDEAN
MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE

FRUTA
FRUTA

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

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

5 693 Kcal. P.: 51 HC.: 77 L.: 15

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PIPERRADAN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PIPERRADA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

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

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

ZEKOR XERRA ARRAUTZAZITUA 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

6 708 Kcal. P.: 27 HC.: 84 L.: 28

FIDEO ZOPA ARAUTZAREKIN BEGETALA
SOPA DE FIDEOS Y HUEVO VEGETAL

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

34 800 Kcal. P.: 40 HC.: 78 L.: 36

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

35 800 Kcal. P.: 40 HC.: 78 L.: 36

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS

IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

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, jardueraren 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

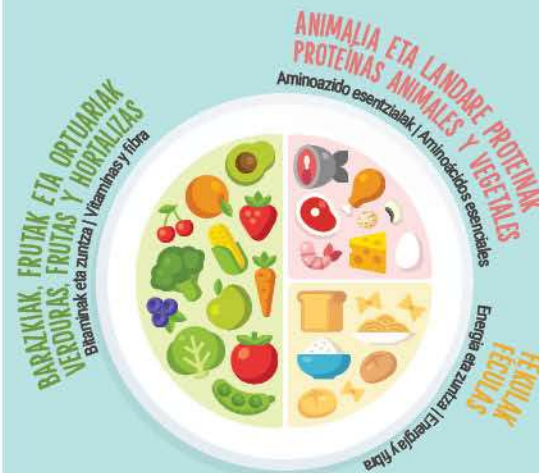
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.