

ASTELEHENA · LUNES		1 ASTEARTEA · MARTES		2 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES		3 ASTEGUNA · JUEVES		4 OSTIRALA · VIERNES	
		CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (Gramaje de patata: 260g, 4 Rac HC) HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATA COCIDA (Guarnición de patata: 130g, 2, Rac) FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA (Gramaje macarrón: 247g, 5,5 Rac HC + 2 cucharadas soperas de tomate: 0,5 rac = 6 rac HC) SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ FRUTA (1 Rac HC) PAN INTEGRAL (46 g, 2 rac HC)		MENESTRA A LA BILBAINA (Gramaje de patata: 227g: 3,5 Rac HC + 125g de judía: 0,5 Rac HC = 4 rac HC) POLLO ASADO CON PATATA COCIDA Gramaje de patata: 130g: 2 Rac HC) FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (Gramaje alubia: 330g, 6 Rac HC) HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)	
7		8		9		10		11	
GUISANTES CON PATATAS (Gramaje de patata: 130g: 2 Rac HC + 150g de guisante 1,5 Rac HC = 3,5 rac HC) SAN JACOBO CON ENSALADA LIZ (1 unidad = 2 Rac HC) YOGUR NATURAL AZUCARADO (1,5 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		ALUBIAS PINTAS CON VERDURA (Gramaje alubia: 138g, 2,5 Rac HC) ARROZ CAMPERO (Gramaje arroz: 114g, 3 Rac HC + 2 cucharadas soperas de tomate: 0,5 rac = 3,5 rac HC) FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		PURE DE VERDURAS (Gramaje de patata: 240g, 3,7 Rac HC) ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO (Guarnición de patata: 20 g, 0,3, Rac + gramaje de pasta 90g, 2rac HC = 2,3 rac HC) FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		PATATAS ESTOFADAS CON POLLO (Gramaje de patata: 228g, 3,5 Rac HC) ALBONDIGAS DE MERLUZA CON TOMATE (6 albondigas de merluza = 135g aprox = 2 rac HC + 2 cucharadas soperas de tomate: 0,5 rac = 2,5 rac HC) FRUTA (1 Rac HC) PAN INTEGRAL (46 g, 2 rac HC)		GARBANZOS CON ESPINACAS (Gramaje de garbanzos: 247g, 4,5 Rac HC) TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES (Gramaje tortilla de patata: 180g, 1,5 Rac HC) FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)	
14		15		16		20		21	
LENTEJAS CON ZANAHORIA (Gramaje lenteja: 250g, 5 Rac HC) LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN (2 cucharadas soperas de tomate: 0,5 rac) YOGUR SABORES (1,5 Rac HC) PAN INTEGRAL (46 g, 2 rac HC)		MACARRONES ECOLOGICOS C/ TOMATE (Gramaje macarrón: 247g, 5,5 Rac HC + 2 cucharadas soperas de tomate: 0,5 rac = 6 rac HC) MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		CREMA DE LA HUERTA (Gramaje de patata: 260g, 4 Rac HC) HAMBURGUESA MIXTA CON PATATA COCIDA (Guarnición de patata: 130g, 2, Rac) FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)					
28		29		30					
ARROZ CON VERDURAS (Gramaje arroz: 178g, 4,7 Rac HC + 2 cucharadas soperas de tomate: 0,5 rac = 5,2 rac HC) MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Gramaje de harina según FT, 5g, 0,3 rac HC) YOGUR SABORES (1,5 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (Gramaje de patata: 227g, 3,5 Rac HC) ALBONDIGAS MIXTAS CON PATATA COCIDA (2 cucharadas soperas de tomate: 0,5 rac + guarnición de patata: 130g, 2, Rac = 2,5 rac HC) FRUTA (1 Rac HC) PAN INTEGRAL (46 g, 2 rac HC)		GARBANZOS CON CALABAZA (Gramaje de garbanzos: 330g, 6 Rac HC) SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 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

Sarean jarrai lezaguazu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko: [siguenos 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
Txirimoi Chirimoya
Mugurdia Frambuesa
Kiwi 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

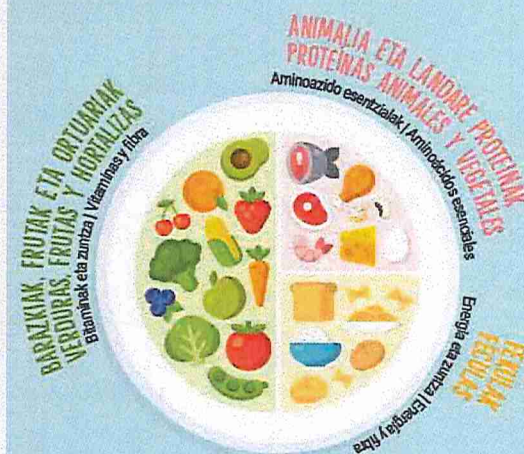
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Afari osasungarria planifikatzeko edo sortzeko modu sinple 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 kozinatuak edo entsaladan...</i>
Barazki kozinatuak edo entsalada <i>Verduras cocinadas o ensalada</i>	→	Pasta, arroz, lekaleak, patatak... <i>Pasta, arroz, legumbres, patatas...</i>
Haragia Carne	→	Arraina edo arrautza Pescado o huevo
Arraina Pescado	→	Haragia edo arrautza Carne o huevo
Arrautza Huevo	→	Arraina edo haragia Pescado o carne
Fruta Fruta	→	Esnekiak edo fruta Lácteos o Fruta
Esnekiak Lácteos	→	Fruta Fruta

Gogoratu: Bazkari eta afarietan jan beti barazkiak eta ortuak!
Recuerda: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

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