

2ASTELEHENA · LUNES		3ASTEARTEA · MARTES		4ASTEAZKENA · MIÉRCOLES		5OSTEGUNA · JUEVES		6OSTIRALA · VIERNES		aprende acomer sano.org FISH REVOLUTION
LENTEJAS CON VERDURA (Gramaje lenteja: 175g, 3,5 Rac HC SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES (1 unidad= 2 Rac HC) YOGUR NATURAL AZUCARADO (1,5 Rac HC) PAN INTEGRAL (46 g, 2 rac HC)		GUISANTES CON PATATAS (Gramaje de guisantes: 100g, 1 Rac HC+ gramaje de patata 143g, 2,2 rac HC+ 1 cucharada sopera de tomate 0,3 rac HC = 3,5 rac HC ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE Y PATATA COCIDA (Guarnición de patata: 130 g, 2 Rac+ 2 cucharadas soperas de tomate 0,5 rac HC= 2,5 rac HC) FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		ALUBIAS PINTAS CON VERDURA (Gramaje alubia: 313g, 5,7 Rac HC) ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA S/C (Guarnición de patata: 20 g, 0,3,Rac) FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		ARROZ CON TOMATE (Gramaje de arroz 216g, 5,7 rac HC+ 1 cucharada de tomate 0,3 rac HC= 6 rac HC) MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		PURE DE VERDURAS (Gramaje de patata: 292g, 4,5 Rac HC TORTILLA DE PATATA CON MAHONESA (Gramaje tortilla de patata: 180g, 1,5 Rac HC) FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		
9		10		11		12		13		
VAINAS CON PATATAS (Gramaje de patata: 195g, 3 Rac HC+ 125g de judía verde:0,5 Rac HC= 3,5 rac HC ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ (6 albondigas de merluza= 135g aprox= 2 rac HC) YOGUR SABORES (1,5 Rac HC)) PAN (40 g, 2 rac HC)		ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (Gramaje alubia: 330g, 6 Rac HC) HAMBURGUESA MIXTA CON PIMIENTOS FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA (Gramaje macarrón: 234g, 5,2 Rac HC + 2 cucharadas soperas de tomate:0,5 rac= 5,7rac HC)) ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA S/C (Guarnición de patata: 20 g, 0,3,Rac) FRUTA (1 Rac HC) PAN INTEGRAL (46 g, 2 rac HC)		CREMA DE LA HUERTA (Gramaje de patata: 292g, 4,5 Rac HC TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES (Gramaje tortilla de patata: 180g, 1,5 Rac HC) FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		GARBANZOS CON ESPINACAS (Gramaje de garbanzos: 330g, 6 Rac HC SALMON AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		
16		17		18		19		20		JAN EZAK MUNDUA MENU BA SKOOL
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (Gramaje de patata: 208g, 3,2 Rac HC HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATA COCIDA (Gramaje de patata 130g, 2 rac HC) POSTRE ESPECIAL (1 palmerita de chocolate:35g 1,8 Rac HC)) PAN INTEGRAL (46 g, 2 rac HC)		LENTEJAS CON VERDURA (Gramaje lenteja: 275g,5,5 Rac HC HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE (2cucharadas soperas de tomate, 0,5 rac HC) FRUTA (1Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		PATATAS GUIADAS CON VERDURA (Gramaje de patata: 325g, 5 Rac HC SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ PLATANO (2 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA (Gramaje alubia: 330g, 6 Rac HC) POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA (Gramaje de patata: 97g: 1,5 Rac HC+ 125g de judía: 0,5 Rac HC= 2 rac HC) ARROZ CAMPERO (Gramaje de arroz 140g, 3,7 rac HC+ 1 cucharada de tomate 0,3 rac HC= 4 rac HC) FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		

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.

Eguerdiaren 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

Sareetan jarrai iezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko:
Siguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Sasoia | Temporada

UDABERRI/PRIMAVERA - UDA/VERANO

Erabili sasoiko produktuak afariak prestatzeko.
Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



FRUTAK - FRUTA



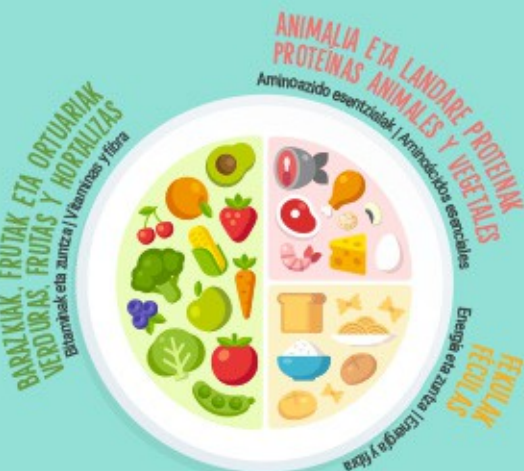
Albertxikoa Albaricoque
Uztapikua Brega
Gerezia Cereza
Arana Ciruela
Pikua Higo
Limoia Limón
Mertxika Melocotón

Meloia Melón
Nektarina Nectarina
Mizpira Nispero
Paraguaioa
Paraguaya
Madaria Pera
Angurria Sandía

BARAZKIAK ETA ORTUARIK VERDURAS Y HORTALIZAS

Zerbak Acelga
Baratxuria Ajo
Alberjinia Berenjena
Brokolia Brócoli
Kuiatxoa Calabacín
Tipula Cebolla
Zainzuria Esparrago verde
Ziazerbak Espinacas
Ilarrak Guisantes

Babak Habas
Lekak Judía verde
Letxuga Lechuga
Patata Patata
Luzokerra Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefau Rábano
Tomatea Tomato
Azenarioa Zanahoria



BAZKALDU BADUGU / SI HEMOS COMIDO... HAU AFAL DEZAKEGU / PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada...
Pasta, arroz, legumbres, patatas	→	Barazki kozinatutak edo entsaladan...
Barazki kozinatutak edo entsalada	→	Pasta, arroza, lekaleak, patatak...
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
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 ortuariak.
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.