

ASTELEHENA · LUNES		ASTEARTEA · MARTES		ASTEAZKENA · MIÉRCOLES		OSTEGUNA · JUEVES		OSTIRALA · VIERNES	
2	1.080 Kcal. P.: 87 HC.: 76 L.: 44 D. DILISTAK BARAZKIAREKIN D. LENTEJAS CON VERDURA D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENTSALADAREKIN D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGURT NATURAL AZUCARADO D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	3	715 Kcal. P.: 32 HC.: 63 L.: 34 D. ILARRAK PATATEKIN D. GUISANTES CON PATATAS D. ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN D. ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	4	844 Kcal. P.: 66 HC.: 76 L.: 24 D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	5	852 Kcal. P.: 27 HC.: 105 L.: 34 D. ARROZA TOMATEAREKIN D. ARROZ CON TOMATE D. LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	6	726 Kcal. P.: 20 HC.: 65 L.: 41 D. BARAZKI PUREA D. PURE DE VERDURAS D. PATATA ARRAUTZOPILA MAHONESAREKIN D. TORTILLA DE PATATA CON MAHONESA FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA
9	642 Kcal. P.: 28 HC.: 51 L.: 34 D. LEKAK PATATEKIN(D) D. VAINAS CON PATATAS D. LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGURT NATURAL AZUCARADO D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	10	838 Kcal. P.: 40 HC.: 75 L.: 36 D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA D. HANBURGESA MISTOA PIPERREKIN D. HAMBURGUESA MIXTA CON PIMIENTOS FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	11	940 Kcal. P.: 59 HC.: 105 L.: 28 D. MAKARROIAK NAPOLITANA D. MACARRONES NAPOLITANA D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	12	656 Kcal. P.: 21 HC.: 70 L.: 30 D. BARAZKI KREMA D. CREMA DE VERDURAS D. PATATA ETA ZIZEBARK ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN D. TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	13	885 Kcal. P.: 54 HC.: 76 L.: 37 D. TXITXIRIOAK TXORIZOAREKIN D. GARBANZOS CON CHORIZO D. IZOKINA LABEAN EGINDA BARAZKIEKIN D. SALMON AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA
16	799 Kcal. P.: 28 HC.: 74 L.: 42 D. BARAZKI KREMA D. CREMA DE VERDURAS D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA C. POSTRE BEREZIA C. POSTRE ESPECIAL D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	17	712 Kcal. P.: 44 HC.: 74 L.: 22 D. DILISTAK BARAZKIAREKIN D. LENTEJAS CON VERDURA D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN D. HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	18	709 Kcal. P.: 35 HC.: 66 L.: 32 D. PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN D. PATATAS GUIADAS CON VERDURAS D. ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN D. SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	19	1.013 Kcal. P.: 83 HC.: 65 L.: 41 D. BABARRUN PINTAK KALABAZAREKIN D. ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENTSALADAREKIN D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	20	625 Kcal. P.: 14 HC.: 113 L.: 11 D. BARAZKI MENESTRA BILBOKOA D. MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA D. LANDAKO ARROZA D. ARROZ CAMPERO FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA

NOTAS: Elakagaien balorazioaren bitartez eskainitako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskalako menuak energia beharizan osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiagaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduera 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.



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.

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 ORTUARIAK VERDURAS Y HORTALIZAS

Zerbak Acelga
Baratzuria Ajo
Alberjina 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

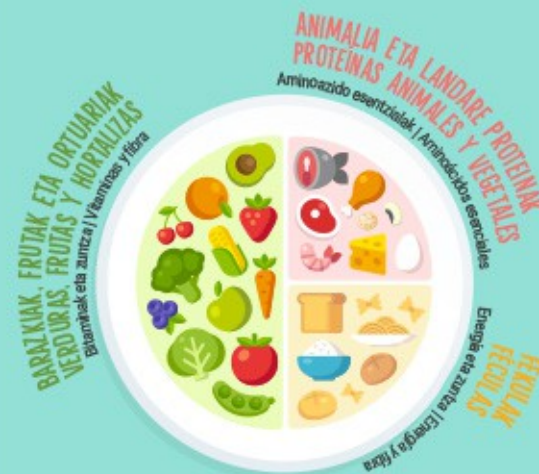
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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>

OHARRAK: NOTAS:

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 hierbas aromáticas y especias, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.