



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

2 880 Kcal. P.: 31 HC.: 100 L.: 35

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
ZIAZERBA KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

9 755 Kcal. P.: 31 HC.: 77 L.: 34

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS
LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

16 804 Kcal. P.: 24 HC.: 82 L.: 39

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON PISTO
POSTRE BEREZIA
POSTRE ESPECIAL
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

ASTEARTEA · MARTES

3 780 Kcal. P.: 35 HC.: 119 L.: 15

ILARRAK BARATXURIAREKIN
GUISANTES AL AJILLO
MAKARROIAK LEGUMBRETAKO BOLOGNESARA
MACARRONES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

10 742 Kcal. P.: 28 HC.: 104 L.: 18

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
ARROZ ENTSALADA BEGETALA
ENSALADA VEGETAL DE ARROZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17 732 Kcal. P.: 42 HC.: 83 L.: 21

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

4 758 Kcal. P.: 28 HC.: 96 L.: 22

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA
HANBURGESA BEGETALA LOREZAINERA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

11 858 Kcal. P.: 35 HC.: 130 L.: 16

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA
DILISTA GISATUAK
LENTEJAS GUIADAS
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

18 797 Kcal. P.: 32 HC.: 83 L.: 35

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ
ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

OSTEGUNA · JUEVES

5 862 Kcal. P.: 27 HC.: 112 L.: 33

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

12 737 Kcal. P.: 22 HC.: 75 L.: 36

BARATZKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

19 689 Kcal. P.: 35 HC.: 97 L.: 12

BABARRUN PINTAK KUIAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA
ZIAZERBAK GAINERRETA GAZTAREKIN
ESPINACAS GRATINADAS CON QUESO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

OSTIRALA · VIERNES

6 765 Kcal. P.: 22 HC.: 80 L.: 37

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA MAHONESAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON MAHONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

13 861 Kcal. P.: 48 HC.: 84 L.: 33

TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
GARBANZOS CON ESPINACAS
IZOKI LABEAN EGINDA BARAZKITXOEKIN
SALMON AL HORNO CON VERDURITAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

20 697 Kcal. P.: 16 HC.: 128 L.: 11

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA
LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

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, 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.

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

Sareetan jarrai iezaguzu, 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
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
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

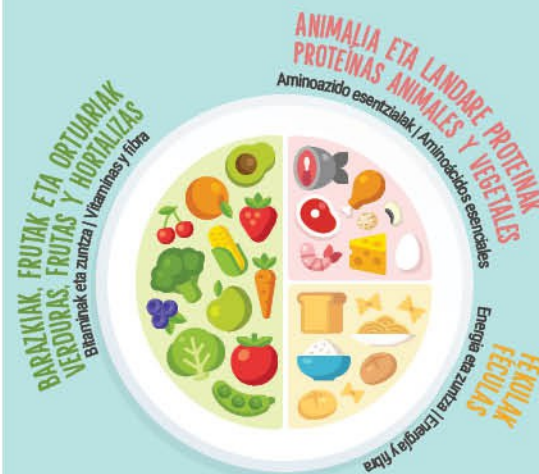
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Afari osasungarria planifikatzeko edo sortzeko modu 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 / PODEMOS 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 Huevo	→	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 USANTSUEKIN ETA ESPEZIEKIN
AFARIAK ONTZEKO, ETA GATZ GUTXIAGO KONTSUMITZEKO.
COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.