

ASTELEHENA · LUNES		ASTEARTEA · MARTES		ASTEAZKENA · MIÉRCOLES		OSTEGUNA · JUEVES		OSTIRALA · VIERNES	
								5	943 Kcal. P.: 68 HC.: 56 L.: 48 D. KUIA KREMA D. CREMA DE CALABAZA D. OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN D. POLLO ASADO CON CHIPS FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA
8	852 Kcal. P.: 35 HC.: 67 L.: 48 D. ILARRAK PATATEKIN D. GUISANTES CON PATATAS D. HANBURGESA MIXTA TOMATEAREKIN D. HAMBURGUESAS MIXTA CON TOMATE ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	9	801 Kcal. P.: 29 HC.: 134 L.: 11 D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA D. LANDAKO ARROZA D. ARROZ CAMPERO FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	10	699 Kcal. P.: 50 HC.: 57 L.: 28 D. BARAZKI PUREA D. PURE DE VERDURAS D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	11	899 Kcal. P.: 33 HC.: 63 L.: 55 D. PORRUSALDA D. PORRUSALDA D. SOLOMO NATURALA PLANTXAN 4 URTARO ENTSalADAREKIN D. LOMO NATURAL PLANCHA CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	12	772 Kcal. P.: 36 HC.: 86 L.: 27 D. DILISTAK BARAZKIAREKIN D. LENTEJAS CON VERDURA D. PATATA ETA ZIZEBARK ARRAUTZOPILA LIZ ENTSalADAREKIN D. TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA
15	742 Kcal. P.: 33 HC.: 76 L.: 32 D. PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN D. PATATAS GUISADAS CON VERDURAS D. EGOSITAKO ARRAUTZAK TOMATEAREKIN D. HUEVOS COCIDOS CON TOMATE JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	16	737 Kcal. P.: 48 HC.: 74 L.: 23 D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN D. GARBANZOS CON VERDURA D. OILASKO BULARKIA PLANTXAN PERRETIXIKOEKIN D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON CHAMPIÑONES FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	17	847 Kcal. P.: 36 HC.: 132 L.: 14 D. MAKARROIAK NAPOLITANA D. MACARRONES NAPOLITANA D. DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN D. LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	18	802 Kcal. P.: 40 HC.: 75 L.: 32 D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA BARAZKIEKIN D. HAMBURGUESA 100% TERNERA CON VERDURITAS FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	19	750 Kcal. P.: 25 HC.: 74 L.: 37 D. BARAZKI KREMA D. CREMA DE VERDURAS D. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSalADAREKIN D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA
22	936 Kcal. P.: 50 HC.: 90 L.: 38 D. DILISTAK KALABAZINAREKIN D. LENTEJAS CON CALABACIN D. ALBONDIGA MISTOAK LOREZAINERA D. ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	23	690 Kcal. P.: 23 HC.: 89 L.: 25 D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN D. MACARRONES CON TOMATE D. ARRAUTZOPIL FRANTSESA LAU URTAROKO ENTSalADAREKIN D. TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	24	669 Kcal. P.: 53 HC.: 53 L.: 25 D. BARAZKI MENESTRA BILBOKOA D. MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA D. ZEKOR ERREGOSIA PERRETIXIKOEKIN D. ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	25	639 Kcal. P.: 22 HC.: 73 L.: 27 D. BARAZKI KREMA D. CREMA DE VERDURAS D. PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN D. TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	26	751 Kcal. P.: 50 HC.: 70 L.: 24 D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA D. INDIOILAR BULARKIA PLANTXAN LIZ ENTSalADAREKIN D. PECHUGA DE PAVO PLANCHA CON ENSALADA LIZ (D) FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA
29	972 Kcal. P.: 71 HC.: 53 L.: 52 D. BARAZKI PUREA D. PURE DE VERDURAS D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENTSalADAREKIN D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	30	997 Kcal. P.: 47 HC.: 69 L.: 54 D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA D. SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA PIPERREKIN D. LOMO ADOBADO AL HORNO CON PIMIENTOS FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA						

NOTAS: Elkagaien 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 Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elkagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduerara fisikoaaren 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 ORTUARIK VERDURAS Y HORTALIZAS

Zerbak Acelga
Baratzuria 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

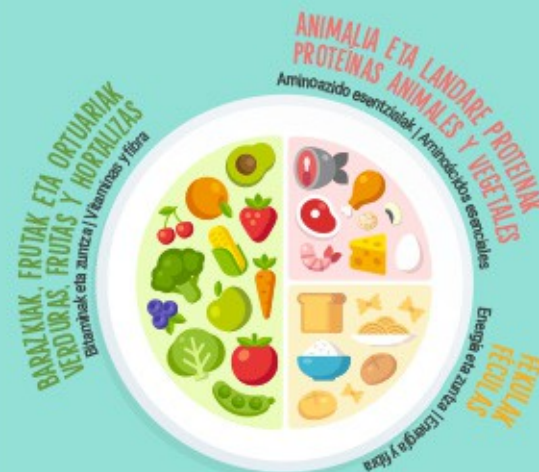
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...	→	Verduras cocinadas o ensalada...
Pasta, arroz, legumbres, patatas	→	Barazki kozinatutako edo entsaladan...
Barazki kozinatutako 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

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.