

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

818 Kcal. P.: 33 HC.: 64 L.: 46

D. ILARRAK PATATEKIN
D. GUISANTES CON PATATAS
D. HAMBURGESA MIXTA TOMATEAREKIN
D. HAMBURGUESAS MIXTA CON TOMATE
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
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

576 Kcal. P.: 25 HC.: 60 L.: 24

D. PORRUSALDA
D. PORRUSALDA
D. LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTENSALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO 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
ENTENSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON
ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

15

680 Kcal. P.: 30 HC.: 72 L.: 29

D. PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN
D. PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
D. LEGATZA LABEAN EGINDA TOMATEAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO 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

779 Kcal. P.: 30 HC.: 94 L.: 29

D. MAKARROIAK NAPOLITANA
D. MACARRONES NAPOLITANA
D. LEGATZA FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ
ENTENSALADAREKIN
D. MERLUZA FRESCA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
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. HAMBURGESA % 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
ENTENSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4
ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

22

901 Kcal. P.: 48 HC.: 87 L.: 36

D. DILISTAK KALABAZINAREKIN
D. LENTEJAS CON CALABACIN
D. ALBONDIGA MISTOAK LOREZAINERA
D. ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

23

758 Kcal. P.: 31 HC.: 89 L.: 29

D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN
D. MACARRONES CON TOMATE
D. LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTENSALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO 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

890 Kcal. P.: 53 HC.: 67 L.: 40

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
D. IZOKIN LABEAN EGINDA 4 LIZ ENTENSALADAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
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 ENTENSALADAREKIN
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



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.

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

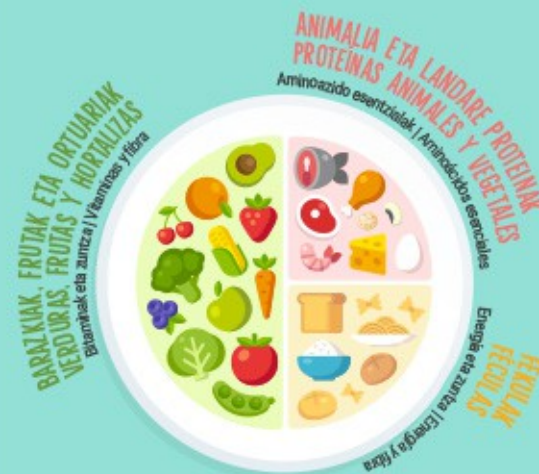
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 / 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

OHARRAK: NOTAS:

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.