

MENU OVOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO TRANSPORTADO CALIENTE

Septiembre - 2025

ASTELEHENA · LUNES		ASTEARTEA · MARTES		ASTEAZKENA · MIÉRCOLES		OSTEGUNA · JUEVES		OSTIRALA · VIERNES	
								5	733 Kcal. P.: 11 HC.: 76 L.: 41
									KUIIA KREMA CREMA DE CALABAZA HAMBURGESA BEGETALA PATATA FRIJITUEKIN HAMBURGUESA VEGETAL CON CHIPS FRUTA FRUTA OGIA PAN
8	833 Kcal. P.: 41 HC.: 121 L.: 18	9	777 Kcal. P.: 29 HC.: 135 L.: 7	10	721 Kcal. P.: 27 HC.: 71 L.: 34	11	620 Kcal. P.: 25 HC.: 83 L.: 19	12	831 Kcal. P.: 37 HC.: 94 L.: 29
	ILARRAK PATATEKIN GUI SANTES CON PATATAS MAKARROI AK LEGUMBRETAKO BOLOGNESARA MACARRONES CON BOLONESA DE LEGUMBRETA ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN		BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN ALUBIAS PINTA CON VERDURA LANDAKO ARROZA ARROZ CAMPERO FRUTA FRUTA INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL		BARAZKI PUREA PURE DE VERDURAS ARRAUTZ EGOSIAK BECHAMELEKIN HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL FRUTA FRUTA OGIA PAN		PATATAK PROVENTZAL ERARA PATATAS A LA PROVENZAL LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENT SALADAREKIN MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA OGIA PAN		DILISTAK AZENARIOAREKIN LENTEJAS CON ZANAHORIA PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA LIZ ENT SALADAREKIN TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA OGIA PAN
15	728 Kcal. P.: 31 HC.: 99 L.: 21	16	840 Kcal. P.: 30 HC.: 151 L.: 9	17	931 Kcal. P.: 34 HC.: 106 L.: 39	18	777 Kcal. P.: 34 HC.: 128 L.: 8	19	753 Kcal. P.: 22 HC.: 77 L.: 37
	PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS LEGATZ ALBONDIGAK TOMATEAREKIN ALBONDIGAS DE MERLUZA CON TOMATE JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO OGIA PAN		TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN GARBANZOS CON VERDURA ARROZA BARRENGORRIEKIN ARROZ CON CHAMPIÑONES FRUTA FRUTA OGIA PAN		MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA ARRAIN FRESKOA LIZ ENT SALADAREKIN PESCADO FRESCO CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL		BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA BARAZKI- CUSCUS CUSCUS/FIDEUA DE VERDURAS FRUTA FRUTA OGIA PAN		BARATZEKO KREMA CREMA DE LA HUERTA PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENT SALADAREKIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA OGIA PAN
22	773 Kcal. P.: 41 HC.: 94 L.: 22	23	827 Kcal. P.: 30 HC.: 105 L.: 30	24	716 Kcal. P.: 23 HC.: 125 L.: 10	25	785 Kcal. P.: 24 HC.: 93 L.: 32	26	860 Kcal. P.: 48 HC.: 66 L.: 39
	DILISTAK KALABAZINAREKIN LENTEJAS CON CALABACIN ARRAUTZOPIL FRANTSESA BARAZKIEKIN TORTILLA FRANCESA A LA JARDINERA ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN		MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENT SALADAREKIN MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA OGIA PAN		BILBOKO ERARA MENESTRA MENESTRA A LA BILBAINA BARAZKI ETA TXITXIRIOA - KUSKUS CUSCUS CON GARBANZOS Y SALTEADO DE VERDURAS FRUTA FRUTA OGIA PAN		BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP FRUTA FRUTA OGIA PAN		BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN ALUBIAS PINTAS CON VERDURA IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENT SALADAREKIN SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL
29	784 Kcal. P.: 15 HC.: 81 L.: 42	30	699 Kcal. P.: 35 HC.: 83 L.: 19						
	BARAZKI PUREA PURE DE VERDURAS ZIAZERBA KROKETAK 4 URTARO ENT SALADAREKIN CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL		BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA BARAZKI NAHASI REVUELTO DE VERDURAS FRUTA FRUTA OGIA PAN						

NOTAS: Elikagaien balorazioaren bitartez eskainitako 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 zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueraren fisikoa 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.

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 jarri lezaguzu, 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
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 Tomate
Azenarioa Zanahoria



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

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pasta, arroz, legumbres, patatas
Barazki kozinatutak edo entsalada
Verduras cocinadas o ensalada
Haragia | Carne
Arraina | Pescado
Arrautza | Huevo
Fruta | Fruta
Esnekiak | Lácteos

→ Verduras cocinadas o ensalada...
Barazki kozinatutak edo entsaladan...
→ Pasta, arroza, lekaleak, patatak...
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Arraina edo arrautza | Pescado o huevo
→ Haragia edo arrautza | Carne o huevo
→ Arraina edo haragia | Pescado o carne
→ Esnekiak edo fruta | Lácteos o Fruta
→ 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.