

MENU OVOLACTOVEGETARIANO SERVICIO 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

HANBURGESA BEGETALA PATATA FRIJITUEKIN
HAMBURGUESA VEGETAL CON CHIPS

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

8

833 Kcal. P.: 41 HC.: 121 L.: 18

ILARRAK PATATEKIN
GUIANTES CON PATATAS

MAKARROIAK LEGUMBRETAKO BOLOGNESARA
MACARRONES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

9

777 Kcal. P.: 29 HC.: 135 L.: 7

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

10

721 Kcal. P.: 27 HC.: 71 L.: 34

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

ARRAUTZ EGOSIAK BECHAMELEKIN
HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

11

638 Kcal. P.: 13 HC.: 92 L.: 21

PATATAK PROVENTZAL ERARA
PATATAS A LA PROVENZAL

HANBURGESA BEGETALA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
HAMBURGUESA VEGETAL ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

12

831 Kcal. P.: 37 HC.: 94 L.: 29

DILISTAK AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON ZANAHORIA

PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA LIZ
ENTSALADAREKIN

TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

15

697 Kcal. P.: 27 HC.: 89 L.: 24

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS

BARAZKI NAHASI
REVUELTO DE VERDURAS

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

16

840 Kcal. P.: 30 HC.: 151 L.: 9

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

ARROZA BARRENGORRIEKIN
ARROZ CON CHAMPINONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

17

804 Kcal. P.: 21 HC.: 116 L.: 25

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

18

726 Kcal. P.: 26 HC.: 88 L.: 24

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

HANBURGESA BEGETALA BARAZKITXOEKIN
HAMBURGUESA VEGETAL CON VERDURITAS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

19

753 Kcal. P.: 22 HC.: 77 L.: 37

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA

PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

22

773 Kcal. P.: 41 HC.: 94 L.: 22

DILISTAK KALABAZINAREKIN
LENTEJAS CON CALABACIN

ARRAUTZOPIL FRANTSESA BARAZKIEKIN
TORTILLA FRANCESA A LA JARDINERA

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

23

845 Kcal. P.: 19 HC.: 114 L.: 32

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

HANBURGESA BEGETALA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
HAMBURGUESA VEGETAL ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

24

716 Kcal. P.: 23 HC.: 125 L.: 10

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA

BARAZKI ETA TXITXIRIOA - KUSKUS
CUSCUS CON GARBANZOS Y SALTEADO DE VERDURAS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

25

785 Kcal. P.: 24 HC.: 93 L.: 32

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

26

717 Kcal. P.: 26 HC.: 94 L.: 20

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

ARROZ ENTSALADA BEGETALA
ENSALADA VEGETAL DE ARROZ

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

29

784 Kcal. P.: 15 HC.: 81 L.: 42

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

ZIAZERBA KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

30

699 Kcal. P.: 35 HC.: 83 L.: 19

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

BARAZKI NAHASI
REVUELTO DE VERDURAS

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 zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueren fisikoen 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.

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

Sarean 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...	→	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 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.