

MENU SIN CERDO SERVICIO TRANSPORTADO CALIENTE

Septiembre - 2025

ASTELEHENA · LUNES



8

699 Kcal. P.: 38 HC.: 90 L.: 18

ILARRAK PATATEKIN
GUIANTES CON PATATAS

HANBURGESA INDIOILARRAKO TOMATEAREKIN ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE Y MACARRON ECOLOGICO

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

15

728 Kcal. P.: 31 HC.: 99 L.: 21

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADASAS CON VERDURAS

LEGATZ ALBONDIGAK TOMATEAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON TOMATE

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

22

764 Kcal. P.: 47 HC.: 99 L.: 16

DILISTAK KALABAZINAREKIN
LENTEJAS CON CALABACIN

INDIOILAR HANBURGESA LOREZAINERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA JARDINERA

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

29

770 Kcal. P.: 15 HC.: 77 L.: 42

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTALADAREKIN
SAN JACOBEO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

ASTEARTEA · MARTES



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

16

769 Kcal. P.: 49 HC.: 93 L.: 18

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PERRETIXIKO
SALTAN

PECHUGA DE POLLO AL HORNO EN SALSA DE CHAMPIÑONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

23

848 Kcal. P.: 32 HC.: 105 L.: 31

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

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

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES



10

728 Kcal. P.: 33 HC.: 69 L.: 33

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

ZEKOR XERRA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

17

931 Kcal. P.: 34 HC.: 106 L.: 39

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA

ARRAIN FRESKOA LIZ ENTALADAREKIN
PESCADO FRESCO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

24

719 Kcal. P.: 37 HC.: 72 L.: 28

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA

ZEKOR XERRA PLANTXAN PERRETIXIKOEKIN
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN



OSTEGUNA · JUEVES



11

662 Kcal. P.: 26 HC.: 87 L.: 21

PATATAK PROVENTZAL ERARA
PATATAS A LA PROVENZAL

LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

18

805 Kcal. P.: 41 HC.: 84 L.: 28

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

HANBURGESA%100 ZEKORRA BARAZKITXOEKIN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON VERDURITAS

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



OSTIRALA · VIERNES

5

933 Kcal. P.: 59 HC.: 68 L.: 45

KUIIA KREMA
CREMA DE CALABAZA

OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN
POLLO ASADO CON CHIPS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

12

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

DILISTAK AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON ZANAHORIA

PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA LIZ ENTALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

19

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

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA

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

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

26

849 Kcal. P.: 48 HC.: 67 L.: 37

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA

IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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 beharizan 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

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

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.