

ASTELEHENA · LUNES		ASTEARTEA · MARTES		ASTEAZKENA · MIÉRCOLES		OSTEGUNA · JUEVES		OSTIRALA · VIERNES	
				1695 Kcal. P.: 58 HC.: 65 L.: 21 D. IZARTXO ZOPA ARRAUTZA ETA AZENARIOAREKIN D. SOPA DE ESTRELLITAS CON HUEVO Y ZANAHORIA D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		2784 Kcal. P.: 37 HC.: 74 L.: 33 D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN D. GARBANZOS CON VERDURA D. LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		3781 Kcal. P.: 28 HC.: 102 L.: 28 D. ARROZA BARRENGORRIKIN D. ARROZ CON CHAMPIÑONES D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	
6986 Kcal. P.: 47 HC.: 86 L.: 47 D. DILISTAK BARAZKIAREKIN D. LENTEJAS CON VERDURA D. HAMBURGESA MIXTA TOMATEAREKIN D. HAMBURGUESAS MIXTA CON TOMATE ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		7594 Kcal. P.: 29 HC.: 66 L.: 21 D. ILARRAK PATATEKIN D. GUISANTES CON PATATAS D. LEGATZA LABEAN EGINDA PATATAREKIN ETA 4 URTARO ENTSALADAREKIN D. MERLUZA AL HORNO CON BASE DE PATATA Y ENSALADA 4 ESTACIONES C. FRUTA C. FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		8901 Kcal. P.: 58 HC.: 98 L.: 28 D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN D. MACARRONES CON TOMATE D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		9795 Kcal. P.: 25 HC.: 74 L.: 42 D. BARAZKI KREMA D. CREMA DE VERDURAS D. PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		10859 Kcal. P.: 54 HC.: 69 L.: 35 D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA D. IZOKINA LABEAN EGINDA BARAZKIEKIN D. SALMON AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	
13731 Kcal. P.: 30 HC.: 109 L.: 19 D. ARROZ KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN D. ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN D. LEGATZA LABEAN EGINDA SALSA BERDEAN D. MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		14782 Kcal. P.: 42 HC.: 76 L.: 30 D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN D. GARBANZOS CON VERDURA D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN D. HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		15584 Kcal. P.: 23 HC.: 56 L.: 27 D. LEKAK PATATEKIN(D) D. VAINAS CON PATATAS D. LEGATZA FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN D. MERLUZA FRESCA AL HORNO CON ENSALADA LIZ C. FRUTA C. FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		16863 Kcal. P.: 41 HC.: 81 L.: 36 D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA D. HAMBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		17914 Kcal. P.: 68 HC.: 54 L.: 45 D. BARAZKI KREMA D. CREMA DE VERDURAS D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENTSALADAREKIN D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	
20670 Kcal. P.: 39 HC.: 64 L.: 27 D. BARAZKI KREMA D. CREMA DE VERDURAS D. OILASKO BULARKIA PLANTXAN LIZ ENTSALADAREKIN D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA LIZ ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		21721 Kcal. P.: 39 HC.: 69 L.: 26 D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA D. LEGATZA LABEAN EGINDA PIPERREKIN D. MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		22929 Kcal. P.: 59 HC.: 102 L.: 29 D. MAKARROIAK NAPOLITANA D. MACARRONES NAPOLITANA D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		23756 Kcal. P.: 32 HC.: 76 L.: 34 D. PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN D. PATATAS GUIADAS CON VERDURAS D. ALBONDIGA MISTOAK PERRETIXIKOEKIN (D) D. ALBONDIGAS MIXTAS CON CHAMPIÑONES (D) FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		24772 Kcal. P.: 36 HC.: 86 L.: 27 D. DILISTAK BARAZKIAREKIN D. LENTEJAS CON VERDURA D. PATATA ETA ZIZEBARK ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN D. TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	
27709 Kcal. P.: 52 HC.: 73 L.: 22 D. PATATAK SALISA BERDEAN D. PATATAS EN SALSA VERDE D. TXERRI GIHARRA GISATUA PIPERRADAN D. MAGRO DE CERDO GUIADO EN PIPERRADA JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		28621 Kcal. P.: 14 HC.: 112 L.: 11 D. BARAZKI MENESTRA BILBOKOA D. MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA D. LANDAKO ARROZA D. ARROZ CAMPERO FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		29894 Kcal. P.: 66 HC.: 83 L.: 28 D. TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN D. GARBANZOS CON ESPINACAS D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		30806 Kcal. P.: 23 HC.: 68 L.: 47 D. BARAZKI PUREA D. PURE DE VERDURAS D. PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		31858 Kcal. P.: 54 HC.: 71 L.: 36 D. DILISTAK BARAZKIAREKIN D. LENTEJAS CON VERDURA D. IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES 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



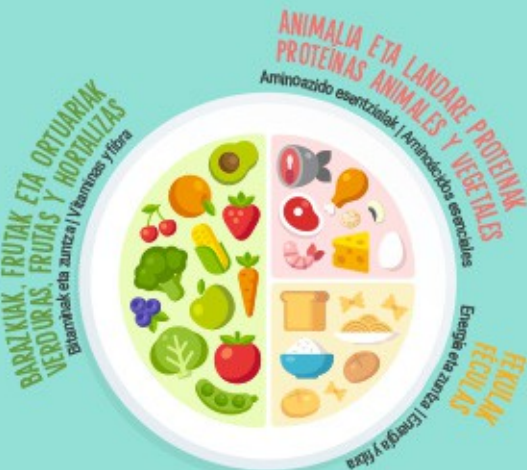
Albertxikoa Albaricoque
Uztapikua Brega
Gerezia Cereza
Arana Ciruela
Pikua Higo
Limoia Limón
Mertxika Melocotón

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



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

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.