

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

1

D. HANBURGESA MIXTA TOMATEAREKIN
D. HAMBURGUESAS MIXTA CON TOMATE

D. ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

6

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA

D. HANBURGESA MIXTA TOMATEAREKIN
D. HAMBURGUESAS MIXTA CON TOMATE

D. ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

13

D. ARROZ KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
D. ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN

D. LEGATZA LABEAN EGINDA SALISA BERDEAN
D. MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE

D. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGURT NATURAL AZUCARADO

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

20

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS

D. OILASKO BULARKIA PLANTXAN LIZ
D. ENTALADAREKIN

D. MAGRO DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA LIZ

D. ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

27

D. PATATAT SALISA BERDEAN
D. PATATAS EN SALSA VERDE

D. TXERRI GIHARRA GISATUA PIPERRADAN
D. MAGRO DE CERDO GUISADO EN PIPERRADA

D. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGURT NATURAL AZUCARADO

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

2

D. ILARRAK PATATEKIN
D. GUISANTES CON PATATAS

D. LEGATZA LABEAN EGINDA PATATAREKIN ETA 4 URTARO ENTALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON BASE DE PATATA Y ENSALADA 4 ESTACIONES

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

7

D. ILARRAK PATATEKIN
D. GUISANTES CON PATATAS

D. LEGATZA LABEAN EGINDA PATATAREKIN ETA 4 URTARO ENTALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON BASE DE PATATA Y ENSALADA 4 ESTACIONES

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

14

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

21

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

D. LEGATZA LABEAN EGINDA PIPERREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

28

D. BARAZKI MENESTRA BILBOKOA
D. MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA

D. LANDAKO ARROZA
D. ARROZ CAMPERO

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

1

D. ZOPA
D. SOPA DE PASTA SG LIMPIA

D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

8

D. GLUTENIK GABEKO KIRIBILAK TOMATEAREKIN
D. ESPIRALES CON TOMATE SIN GLUTEN

D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

15

D. LEKAK PATATEKIN(D)
D. VAINAS CON PATATAS

D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

22

D. GLUTENIK GABEKO KIRIBILAK NAPOLITANA
D. ESPIRALES NAPOLITANA SIN GLUTEN

D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

29

D. TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
D. GARBANZOS CON ESPINACAS

D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

2

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

D. LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

9

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS

D. PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

16

D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

23

D. PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN
D. PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

D. ALBONDIGA MISTOAK PERRETIXIKOEKIN (D)
D. ALBONDIGAS MIXTAS CON CHAMPIÑONES (D)

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

30

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS

D. PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

3

D. ARROZA BARRENGORRIKIN
D. ARROZ CON CHAMPIÑONES

D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

10

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

D. IZOKINA LABEAN EGINDA BARAZKIEKIN
D. SALMON AL HORNO CON VERDURITAS

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

17

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS

D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENTALADAREKIN
D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

24

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA

D. PATATA ETA ZIZEBARK ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

31

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA

D. IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTALADAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

D. FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

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 fisikaren 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 ORTUARIAK VERDURAS Y HORTALIZAS

Zerbak Acelga
Baratxuria Ajo
Alberjina 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

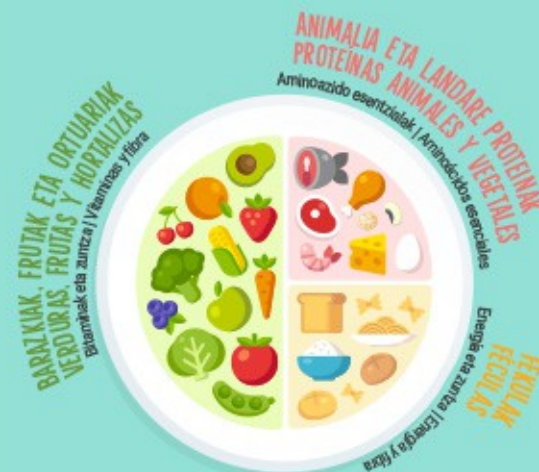
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 / PODAMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada...
Pasta, arroz, legumbres, patatas	→	Barazki kozinatutako edo entsaladan...
Barazki kozinatutako 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.