

MENU OVOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO TRANSPORTADO CALIENTE

Octubre - 2025

ASTELEHENA · LUNES		ASTEARTEA · MARTES		ASTEAZKENA · MIÉRCOLES		OSTEGUNA · JUEVES		OSTIRALA · VIERNES	
				1717 Kcal. P.: 18 HC.: 101 L.: 24	IZAR ZOPA BEGETALA ARRAUTZ ETA AZENARIOAREKIN SOPA DE ESTRELLITAS VEGETAL CON HUEVO Y ZANAHORIA	2748 Kcal. P.: 37 HC.: 85 L.: 25	TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN GARBANZOS CON VERDURA	3850 Kcal. P.: 29 HC.: 115 L.: 29	ARROZA BARRENGORRIEKIN ARROZ CON CHAMPIÑONES
				HANBURGESA BEGETALA LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO		LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ		ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA	
				FRUTA FRUTA OGIA		FRUTA FRUTA OGIA PAN		FRUTA FRUTA OGIA PAN	
6768 Kcal. P.: 42 HC.: 89 L.: 23	DILISTAK BARAZKIEKIN LENTEJAS CON VERDURAS BARAZKI NAHASI REVUELTO DE VERDURAS ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN	7728 Kcal. P.: 31 HC.: 83 L.: 27	BILBOKO ERARA ILARRAK GUISANTES A LA BILBAINA LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA OGIA PAN	8866 Kcal. P.: 26 HC.: 149 L.: 15	MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE BARAZKI ETA TXITXIRIOA - KUSKUS CUSCUS CON GARBANZOS Y SALTEADO DE VERDURAS FRUTA FRUTA INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL	9810 Kcal. P.: 24 HC.: 89 L.: 37	BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA OGIA PAN	10818 Kcal. P.: 49 HC.: 78 L.: 29	BABARRUN PINTAK GISATUAK ALUBIAS PINTAS GUIADASAS IZOKI LABEAN EGINDA BARAZKITXOEKIN SALMON AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA FRUTA OGIA PAN
13666 Kcal. P.: 29 HC.: 113 L.: 10	ARROZA KUJAREKIN ETA KALABAZINAREKIN ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO OGIA PAN	14752 Kcal. P.: 40 HC.: 87 L.: 23	TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN VAINAS CON PATATAS ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE FRUTA FRUTA OGIA PAN	15710 Kcal. P.: 27 HC.: 75 L.: 31	LEKAK PATATEKIN VAINAS CON PATATAS ARRAIN FRESKOA LIZ ENTSALADAREKIN PESCADO FRESCO CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA OGIA PAN	16898 Kcal. P.: 35 HC.: 131 L.: 19	BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA ESPAGETIAK SALTATUTA BARAZKIEKIN ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS FRUTA FRUTA INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL	17753 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
20925 Kcal. P.: 41 HC.: 73 L.: 50	BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN	21657 Kcal. P.: 38 HC.: 80 L.: 15	BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN ALUBIAS PINTA CON VERDURA LEGATZA LABEAN EGINDA PIPERREKIN MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS FRUTA FRUTA OGIA PAN	22807 Kcal. P.: 36 HC.: 99 L.: 27	MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA LEKALE ETA BARAZKIEN NAHASKIA REVUELTO DE LEGUMBRETA Y VERDURITAS FRUTA FRUTA INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL	23774 Kcal. P.: 20 HC.: 100 L.: 29	PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN PATATAS GUIADAS CON VERDURAS TXITXIRIO ENTSALADA BEGETALA ENSALADA VEGETAL DE GARBANZOS FRUTA FRUTA OGIA PAN	24831 Kcal. P.: 37 HC.: 94 L.: 29	DILISTAK AZENARIOAREKIN LENTEJAS CON ZANAHORIA PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA OGIA PAN
27696 Kcal. P.: 26 HC.: 83 L.: 27	PATATAK SALTSA BERDEAN PATATAS EN SALSA VERDE ARRAUTZOPIL FRANTSESA PIPERREKIN TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTOS JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO OGIA PAN	28739 Kcal. P.: 19 HC.: 134 L.: 11	BILBOKO ERARA MENESTRA MENESTRA A LA BILBAINA LANDAKO ARROZA ARROZ CAMPESTRE FRUTA FRUTA OGIA PAN	29849 Kcal. P.: 34 HC.: 141 L.: 12	TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN GARBANZOS CON ESPINACAS TALLARINAK BROKOLIREKIN TALLARINES CON BROCOLI FRUTA FRUTA OGIA PAN	30759 Kcal. P.: 22 HC.: 79 L.: 37	BARAZKI PUREA PURE DE VERDURAS PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA OGIA PAN	31876 Kcal. P.: 48 HC.: 72 L.: 39	DILISTAK BARAZKIEKIN LENTEJAS CON VERDURAS IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL

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 beharizanak 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.



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...	→	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.