

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 HAMBURGESA BEGETALA LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO FRUTA FRUTA OGIA	2813 Kcal. P.: 29 HC.: 125 L.: 16	TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN GARBANZOS CON VERDURA PORRUSALDA PORRUSALDA FRUTA FRUTA OGIA PAN	3784 Kcal. P.: 26 HC.: 115 L.: 23	ARROZA BARRENGORRIKIN ARROZ CON CHAMPIÑONES ARRAUTZ EGOSIAK MAHONESAREKIN HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA 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	7638 Kcal. P.: 19 HC.: 93 L.: 18	BILBOKO ERARA ILARRAK GUISANTES A LA BILBAINA ARROZ ENTSALADA BEGETALA ENSALADA VEGETAL DE ARROZ FRUTA FRUTA OGIA PAN	8863 Kcal. P.: 20 HC.: 115 L.: 33	MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE HAMBURGESA BEGETALA LOREZAINERA HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA 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	10689 Kcal. P.: 39 HC.: 103 L.: 8	BABARRUN PINTAK GISATUAK ALUBIAS PINTAS GUIADAS C. PATATA GISATUAK LEKALEEKIN ETA BARAZKIEKIN C. PATATAS GUIADAS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS FRUTA FRUTA OGIA PAN
13830 Kcal. P.: 34 HC.: 144 L.: 9	ARROZA KUJAREKIN ETA KALABAZINAREKIN ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN DILISTA GISATUAK LENTEJAS GUIADAS JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO OGIA PAN	14776 Kcal. P.: 37 HC.: 87 L.: 27	TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN GARBANZOS CON VERDURA ARRAUTZ EGOSIAK TOMATEAREKIN HUEVOS COCIDOS CON TOMATE FRUTA FRUTA OGIA PAN	15740 Kcal. P.: 25 HC.: 94 L.: 26	LEKAK PATATEKIN VAINAS CON PATATAS GAINERRETAKO BARAZKI LASAGNA LASAÑA DE VERDURAS GRATINADAS FRUTA FRUTA OGIA PAN	16740 Kcal. P.: 28 HC.: 97 L.: 20	BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA HAMBURGESA BEGETALA LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO 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
20739 Kcal. P.: 18 HC.: 83 L.: 35	BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS HAMBURGESA BEGETALA LIZ ENTSALADAREKIN HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA LIZ ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN	21708 Kcal. P.: 33 HC.: 89 L.: 18	BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN ALUBIAS PINTA CON VERDURA AZALOREA BECHAMELEKIN COULIFLOR CON BECHAMEL 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
27728 Kcal. P.: 17 HC.: 93 L.: 29	PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN PATATAS GUIADAS CON VERDURAS HAMBURGESA BEGETAL PIPERREKIN HAMBURGUESA VEGETAL 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	31752 Kcal. P.: 38 HC.: 76 L.: 28	DILISTAK BARAZKIEKIN LENTEJAS CON VERDURAS ARRAUTZ EGOSIAK SALTSA BERDEAN HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE 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

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.