

ASTELEHENA · LUNES

1

709 Kcal. P.: 45 HC.: 88 L.: 17

IZAR ZOPA BEGETALA ARRAUTZ ETA AZENARIOAREKIN
SOPA DE ESTRELLITAS VEGETAL CON HUEVO Y ZANAHORIA

ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI
EKOLOGIKOA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO

FRUTA
FRUTA
OGIA

6

742 Kcal. P.: 45 HC.: 91 L.: 18

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
INDIOILAR HANBURGESA TOMATEAREKIN
HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

13

666 Kcal. P.: 29 HC.: 113 L.: 10

ARROZA KUIAREKIN 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

20

896 Kcal. P.: 21 HC.: 98 L.: 44

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

SAN JACOBEOA UZ LETXUGAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA LIZ

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

27

740 Kcal. P.: 41 HC.: 82 L.: 26

PATATAK SALTSA BERDEAN
PATATAS EN SALSA VERDE

OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PIPERRADAN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PIPERRADA

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

ASTEARTEA · MARTES

7

728 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

14

752 Kcal. P.: 40 HC.: 87 L.: 23

ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

21

657 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

28

739 Kcal. P.: 19 HC.: 134 L.: 11

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPESTRE

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

1

709 Kcal. P.: 45 HC.: 88 L.: 17

IZAR ZOPA BEGETALA ARRAUTZ ETA AZENARIOAREKIN
SOPA DE ESTRELLITAS VEGETAL CON HUEVO Y ZANAHORIA

ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI
EKOLOGIKOA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO

FRUTA
FRUTA
OGIA

8

894 Kcal. P.: 40 HC.: 100 L.: 34

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

ZEKOR XERRA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

15

690 Kcal. P.: 27 HC.: 70 L.: 31

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS

ARRAIN FRESKOA UZ ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

22

897 Kcal. P.: 40 HC.: 101 L.: 34

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA

ZEKOR XERRA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

29

849 Kcal. P.: 48 HC.: 89 L.: 29

TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
GARBANZOS CON ESPINACAS

ZEKOR XERRA BARARAZKIEKIN ETA MAKARROI
EKOLOGIKOA

FILETE DE TERNERA CON VERDURITAS Y MACARRONES

ECO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

OSTEGUNA · JUEVES

2

748 Kcal. P.: 37 HC.: 85 L.: 25

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

LEGATZA LABEAN EGINDA UZ ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

9

810 Kcal. P.: 24 HC.: 89 L.: 37

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

PATATA ARRAUTZOPILA UZ ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

16

744 Kcal. P.: 38 HC.: 81 L.: 23

BABARRUN ZURIAK BARAZKIAKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN
ERARA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO

FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

23

667 Kcal. P.: 29 HC.: 98 L.: 15

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS

INDIOILAR HANBURGESA PERRETIXIKO SALTSAN
HAMBURGUESA DE PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

30

759 Kcal. P.: 22 HC.: 79 L.: 37

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

PATATA ARRAUTZOPILA UZ ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

OSTIRALA · VIERNES

3

829 Kcal. P.: 29 HC.: 111 L.: 29

ARROZA BARRENGORRIKIN
ARROZ CON CHAMPIÑONES

ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

10

818 Kcal. P.: 49 HC.: 78 L.: 29

BABARRUN PINTAK GISATUAK
ALUBIAS PINTAS GUIADAS

IZOKI LABEAN EGINDA BARAZKITXOEKIN
SALMON AL HORNO CON VERDURITAS

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17

882 Kcal. P.: 60 HC.: 64 L.: 41

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA

OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

24

831 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

31

847 Kcal. P.: 49 HC.: 72 L.: 36

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS

IZOKINA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

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, 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.

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
Baratxuria 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

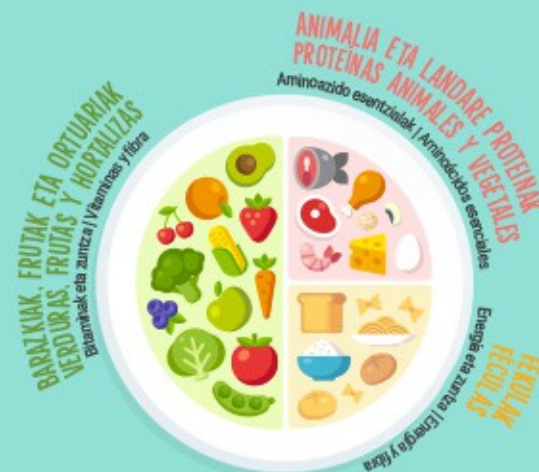
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 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.