

Dieta: SIN FRUTOS SECOS

ASTELEHENA Lunes

1 1.008 Kcal. P.: 39 HC.: 76 L.: 59

D. PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN
D. PATATAS GUIÑADAS CON VERDURAS

D. SOLOMO NATURALA PLANTXAN 4 URTARO
ENTSALADAREKIN

D. LOMO NATURAL PLANCHA CON ENSALADA 4
ESTACIONES

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

8

FIESTA

ASTEARTEA Martes

2 863 Kcal. P.: 41 HC.: 81 L.: 36

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

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

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

9

711 Kcal. P.: 28 HC.: 58 L.: 38

D. LEKAK BARATXURIEKIN
D. VAINAS AL AJILLO

D. ALBONDIGA MISTOAK LOREZAINERA
D. ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

ASTEAZKENA Miércoles

3 779 Kcal. P.: 30 HC.: 94 L.: 29

D. MAKARROIAK NAPOLITANA
D. MACARRONES NAPOLITANA

D. LEGATZA FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ
ENTSALADAREKIN

D. MERLUZA FRESCA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

10

864 Kcal. P.: 28 HC.: 105 L.: 35

D. ARROZA TOMATEAREKIN
D. ARROZ CON TOMATE

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

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

OSTEGUNA Jueves

4 769 Kcal. P.: 25 HC.: 74 L.: 39

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS

D. PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

11

697 Kcal. P.: 39 HC.: 67 L.: 25

D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

D. LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4
ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

18

631 Kcal. P.: 14 HC.: 113 L.: 11

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

D. ARROZA BARAZKIEKIN
D. ARROZ CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

Diciembre - 2025

OSTIRALA Viernes

5 731 Kcal. P.: 47 HC.: 75 L.: 23

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

D. OILASKO BULARKIA KALABAZINAREKIN
D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON CALABACIN

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

12

1.011 Kcal. P.: 72 HC.: 67 L.: 49

D. FIDEO ZOPA
D. SOPA DE FIDEOS

D. OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN
D. POLLO ASADO CON CHIPS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

19

765 Kcal. P.: 36 HC.: 84 L.: 27

D. DILISTAK KALABAZINAREKIN
D. LENTEJAS CON CALABACIN

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



FISH
REVOLUTION



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. 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 elikagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueren 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.

Scolarest

Jan. Ikasi. Bizi.
Comer. Aprender. Vivir.

JAN. Askotariko elikagai osasungarri gozo-gozoz egindako errezetak, gure bazkaltiarrek goza dezaten.
COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

IKASI. Bizi-balio eta -ohitura osasungarriak, bizitza osoan lagun egingo dieten erabaki arduratsuak hartzeko aukera emango dutenak.
APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

BIZI. Une apartak elkarrekin bizitzen, jolasten eta partekatzen, pertsonak eta ingurumena errespetatzeko ingurunean.
VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Sareetan jarraiezaguzu, gure proiektuei buruz gertatzen jakiteko:
Siguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

Scolarest

OHARRAK / NOTAS:

Sasoia

UDAZKENA / otoño - NEQUA / invierno

Sasoiko produktuak aukeratu zure otorduetarako: freskoagoak, zapoetsuagoak eta planetarako hobeak.
Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAK - Fruta



Ahuakatea Aguacate
Kakia Caqui
Txirimioia Chirimoya
Mugurdia Frambuesa
Kiwia Kiwi
Limoia Limón

Mandarina Mandarina
Mango Mangoa
Sagarra Manzana
Laranja Naranja
Pera Madaria
Plátano Banana
Uva Mahatsa

BARAZKIAK - Verduras



Zerba Acelga
Baratzuria Ajo
Orburuak Alcachofas
Alberjinia Berenjena
Brokolia Brócoli
Kalabazina Calabacín
Kalabaza Calabaza
Aza gorria Col lombarda
Azalorea Coliflor
Endibia Endivia
Eskarola Escarola

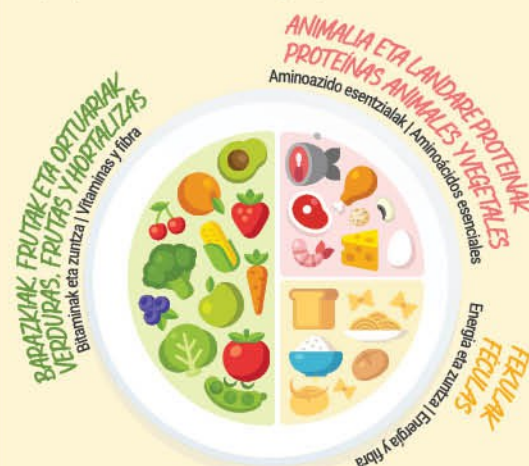
Espinaka Espinaca
Baba Haba
Leka Judia verde
Uraza Lechuga
Pepinoa Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefaua Rábano
Aza Repollo
Tomatea Tomate
Azenarioa Zanahoria

AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA
Construir una cena saludable

HARVARD PLATERAREN

bidez erraz presta dezakegu afari osasungarri bat.
Banaketa horrekin, erraz ulertzen dira elikagai-multzo bakoitzeko proportzioak.

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del Plato Harvard
Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



... BAZKALDU BADUGU, HAU AFAL DEZAKEGU:

Pasta, arroza, lekaleak, patatak...	→	Verduras cocinadas o ensalada...
Pasta, arroz, legumbres, patatas	→	Barazki kozinatuak edo entsaladan
Barazki kozinatuak edo entsaladan	→	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
Esnekiak / Lácteos	→	Esnekiak edo fruta / Lácteos o Fruta
Lácteos / Esnekiak	→	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.