

MENU OVOLACTOVEGETARIANO SERVICIO TRANSPORTADO CALIENTE

Diciembre - 2025

ASTELEHENA · LUNES

1

917 Kcal. P.: 22 HC.: 114 L.: 39

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS

ZIAZERBA KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

8

FESTIVO

15

655 Kcal. P.: 10 HC.: 62 L.: 38

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

HANBURGESA BEGETALA LIZ ENTSALADAREKIN
HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA LIZ

POSTRE BEREZIA
POSTRE ESPECIAL

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

22

750 Kcal. P.: 24 HC.: 69 L.: 40

KUIA KREMA
CREMA DE CALABAZA

PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN



ASTEARTEA · MARTES

2

772 Kcal. P.: 28 HC.: 96 L.: 24

BABARRUN PINTAK GISATUAK
ALUBIAS PINTAS GUIADAS

HANBURGESA BEGETALA LOREZAINERA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

9

773 Kcal. P.: 21 HC.: 121 L.: 19

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO

TALLARINAK SALTEATUTA BARAZKIEKIN
TALLARINES SALTEADOS CON VERDURA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

16

692 Kcal. P.: 30 HC.: 116 L.: 5

PATATAK PROVENTZAL ERARA
PATATAS A LA PROVENZAL

BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

23

736 Kcal. P.: 26 HC.: 118 L.: 14

MAKARROIAK TOMATEAREKIN
MACARRONES CON TOMATE

ILARRAK PATATEKIN
GUISANTES CON PATATAS

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL



ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

3

794 Kcal. P.: 27 HC.: 102 L.: 28

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA

BARAZKI NAHASI
REVUELTO DE VERDURAS

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

10

835 Kcal. P.: 25 HC.: 106 L.: 33

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE

ARRAUTZ EGOSIAK MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

17

744 Kcal. P.: 44 HC.: 89 L.: 20

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

LEKALE ETA BARAZKIEN NAHASKIA
REVUELTO DE LEGUMBRETA Y VERDURITAS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN



OSTEGUNA · JUEVES

4

754 Kcal. P.: 23 HC.: 77 L.: 37

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA

PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

11

640 Kcal. P.: 35 HC.: 92 L.: 8

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

GAINERRETAKO BARAZKI BROCOLI
BROCOLI CON BECHAMEL

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

18

731 Kcal. P.: 18 HC.: 138 L.: 9

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA

ARROZA PAELLAN BEGETALEAN
ARROZ EN PAELLA VEGETAL

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN



OSTIRALA · VIERNES

5

809 Kcal. P.: 33 HC.: 136 L.: 10

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

BARAZKI- CUSCUS
CUSCUS/FIDEUA DE VERDURAS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

12

684 Kcal. P.: 13 HC.: 85 L.: 31

FIDEO ZOPA ARAUTZAREKIN BEGETALA
SOPA DE FIDEOS Y HUEVO VEGETAL

HANBURGESA BEGETALA PATATA FRIJITUEKIN
HAMBURGUESA VEGETAL CON CHIPS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

19

856 Kcal. P.: 38 HC.: 97 L.: 30

DILISTAK KALABAZINAREKIN
LENTEJAS CON CALABACIN

PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN



aprende
acomer
sano.org



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. 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, jardura 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

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 lezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko:
Siguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



OHARRAK:
NOTAS:

Sasoia | Temporada

UDABERRI/PRIMAVERA - UDA/VERANO

Erabili sasoiko produktuak afariak prestatzeko.
Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



FRUTAK - FRUTA



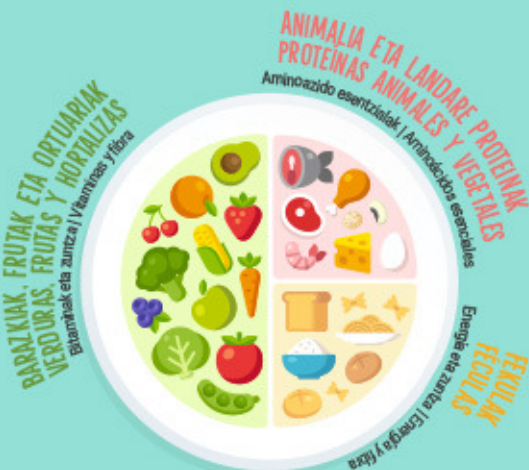
Albertxikoa Albaricoque
Uztapikua Brega
Gerezia Cereza
Arana Ciruela
Pikua Higo
Limoia Limón
Mertxika Melocotón

Meloia Melón
Nektarina Nectarina
Mizpira Nispero
Paraguaioa
Paraguaya
Madaria Pera
Angurria Sandía

BARAZKIAK ETA ORTUARIK
VERDURAS Y HORTALIZAS

Zerbak Acelga
Baratzuria Ajo
Alberjina Berenjena
Brokolia Brócoli
Kuiatxo 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 ensaladan...
Barazki kozinatutak edo ensalada	→	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 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.