

MENU SIN CERDO SERVICIO TRANSPORTADO CALIENTE

Diciembre - 2025

ASTELEHENA · LUNES		ASTEARTEA · MARTES		ASTEAZKENA · MIÉRCOLES		OSTEGUNA · JUEVES		OSTIRALA · VIERNES	
1	903 Kcal. P.: 22 HC.: 109 L.: 39 PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN PATATAS GUIADAS CON VERDURAS SAN JACOBEO 4 URTARO ENTSALADAREKIN SAN JACOBEO CON ENSALADA 4 ESTACIONES ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN	2	878 Kcal. P.: 43 HC.: 91 L.: 32 BABARRUN PINTAK GISATUAK ALUBIAS PINTAS GUIADAS HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA FRUTA FRUTA OGIA PAN	3	932 Kcal. P.: 34 HC.: 106 L.: 39 MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA ARRAIN FRESKOA LIZ ENTSALADAREKIN PESCADO FRESCO CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL	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	5	736 Kcal. P.: 48 HC.: 86 L.: 18 TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN GARBANZOS CON VERDURA OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA FRUTA OGIA PAN
8	FESTIVO	9	633 Kcal. P.: 26 HC.: 79 L.: 20 LEKAK BARATXURI ERARA VAINAS AL AJILLO INDIOILAR HANBURGESA LOREZAINERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA JARDINERA FRUTA FRUTA OGIA PAN	10	901 Kcal. P.: 27 HC.: 106 L.: 39 ARROZA TOMATEAREKIN ARROZ CON TOMATE ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA FRUTA FRUTA INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL	11	706 Kcal. P.: 39 HC.: 77 L.: 21 BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA OGIA PAN	12	888 Kcal. P.: 62 HC.: 77 L.: 35 FIDEO ZOPA ARAUTZAREKIN BEGETALA SOPA DE FIDEOS Y HUEVO VEGETAL OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN POLLO ASADO CON CHIPS FRUTA FRUTA OGIA PAN
15	789 Kcal. P.: 25 HC.: 70 L.: 44 BARAZKI PUREA PURE DE VERDURAS LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ POSTRE BEREZIA POSTRE ESPECIAL INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL	16	798 Kcal. P.: 32 HC.: 107 L.: 24 PATATAK SALTSA BERDEAN PATATAS EN SALSA VERDE HANBURGESA INDIOILARRAKO TOMATEAREKIN ETA MAKARROI EKOLOGIKOA HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE Y MACARRON ECOLOGICO FRUTA FRUTA OGIA PAN	17	910 Kcal. P.: 51 HC.: 101 L.: 29 TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN GARBANZOS CON VERDURA ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA LOREZAIN ERARA FILETE DE TERNERA REBOZADO A LA JARDINERA 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	19	845 Kcal. P.: 38 HC.: 97 L.: 29 DILUSTAK KALABAZINAREKIN LENTEJAS CON CALABACIN PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA OGIA PAN
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 YOGURT NATURAL AZUCARADO OGIA PAN	23	910 Kcal. P.: 41 HC.: 96 L.: 38 MAKARROI KREMA MACARRONES CON TOMATE IZOKI LABEAN EGINDA BARAZKITXOEKIN SALMON AL HORNO CON VERDURITAS 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, jardueraren 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
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... <i>Pasta, arroz, legumbres, patatas</i>	→ Verduras cocinadas o ensalada... <i>Barazki kozinatutak edo entsaladan...</i>
Barazki kozinatutak edo entsalada <i>Verduras cocinadas o ensalada</i>	→ Pasta, arroza, lekaleak, patatak... <i>Pasta, arroz, legumbres, patatas...</i>
Haragia Carne	→ Arraina edo arrautza <i>Pescado o huevo</i>
Arraina Pescado	→ Haragia edo arrautza <i>Carne o huevo</i>
Arrautza Huevo	→ Arraina edo haragia <i>Pescado o carne</i>
Fruta Fruta	→ Esnekiak edo fruta <i>Lácteos o Fruta</i>
Esnekiak Lácteos	→ Fruta <i>Fruta</i>

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.