

Dieta: SIN NUEZ SIN CACAHUETE SIN AVELLANA NI PIEL DE FRUTAS

Enero - 2026

ASTELEHENA
Lunes

ASTEARTEA
Martes

ASTEAZKENA
Miércoles

OSTEGUNA
Jueves

OSTIRALA
Viernes



**FISH
REVOLUTION**



**OSASINAREN
ZAHARRAK**



**STOP
FOOD
WASTE**

**FOOD
BANKS**

Scolarest

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

695 Kcal. P.: 40 HC.: 73 L.: 23

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA
D. LEGATZA LABEAN EGINDA TOMATEAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON TOMATE
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

6

7

8

702 Kcal. P.: 36 HC.: 100 L.: 16

D. LANDAKO ARROZA
D. ARROZ CAMPERO
D. OILASKO BULARKIA PLANTXAN PERRETIXIKOEKIN
D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

9

646 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 35

D. KUIA KREMA
D. CREMA DE CALABAZA
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

12

673 Kcal. P.: 27 HC.: 70 L.: 30

D. PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN
D. PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
D. LEGATZA LABEAN EGINDA MAHONESAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON MAHONESA
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGURT NATURAL AZUCARADO
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

13

834 Kcal. P.: 40 HC.: 74 L.: 36

D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
D. HANBURGESA MISTOA PIPERREKIN
D. HAMBURGUESA MIXTA CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

14

865 Kcal. P.: 56 HC.: 85 L.: 31

D. MAKARROIAK TOMATE ETA OREGANOAREKIN
D. MACARRONES CON TOMATE Y OREGANO
D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

15

750 Kcal. P.: 25 HC.: 74 L.: 37

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS
D. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4
ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

16

933 Kcal. P.: 52 HC.: 74 L.: 44

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA
D. IZOKIN LABEAN EGINDA4 LIZ ENTSALADAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

19

1.080 Kcal. P.: 87 HC.: 76 L.: 44

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA
D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGURT NATURAL AZUCARADO
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

20

730 Kcal. P.: 28 HC.: 57 L.: 41

D. LEKAK PATATEKIN(D)
D. VAINAS CON PATATAS
D. ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN
D. ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

21

882 Kcal. P.: 65 HC.: 83 L.: 28

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA
D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

22

965 Kcal. P.: 42 HC.: 107 L.: 40

D. ARROZA TOMATEAREKIN
D. ARROZ CON TOMATE
D. IZOKINA LABEAN EGINDA BARAZKIEKIN
D. SALMON AL HORNO CON VERDURITAS
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

23

806 Kcal. P.: 23 HC.: 68 L.: 47

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS
D. PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

26

758 Kcal. P.: 31 HC.: 73 L.: 37

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS
D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGURT NATURAL AZUCARADO
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

27

800 Kcal. P.: 38 HC.: 75 L.: 35

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA
D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

28

682 Kcal. P.: 36 HC.: 64 L.: 29

D. PATATAK ERRIOXAR ERAN
D. PATATAS A LA RIOJANA
D. ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ
ENTSALADAREKIN
D. SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

29

703 Kcal. P.: 32 HC.: 116 L.: 6

D. BABARRUN PINTAK KALABAZAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA
D. FIDEUA BARAZKIEKIN
D. FIDEUA CON VERDURAS
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

30

975 Kcal. P.: 70 HC.: 56 L.: 51

D. FIDEO ZOPA
D. SOPA DE FIDEOS
D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

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, 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

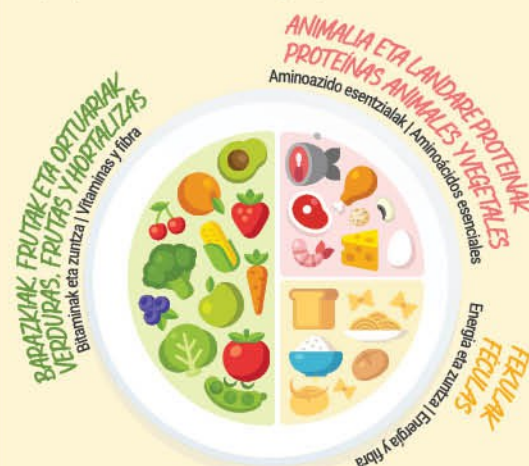
Espinaka Espinaca
Baba Haba
Leka Judia verde
Uraza Lechuga
Pepinoa Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefaua Rábano
Aza Repollo
Tomatea Tomate
Azenarioa Zanahoria

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.