

Dieta: SIN PESCADO

ASTELEHENA

Lunes

ASTEARTEA

Martes

ASTEAZKENA

Miércoles

OSTEGUNA

Jueves

OSTIRALA

Viernes

Enero - 2026



FISH
REVOLUTION



1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

731 Kcal. P.: 42 HC.: 72 L.: 26

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA
D. EGOSITAKO ARRAUTZAK TOMATEAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON TOMATE

FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

9

676 Kcal. P.: 35 HC.: 95 L.: 16

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

FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

10

620 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 35

D. KUIA KREMA
D. CREMA DE CALABAZA
D. PATATA ETA ZIZEBARK ARRAUTZOPILA 4 URTARO
D. TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

11

750 Kcal. P.: 64 HC.: 68 L.: 23

D. PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN
D. PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
D. SALTEATUTAKO INDOILARRA KALABAZINAREKIN
D. PAVO SALTEADO CON CALABACIN LIMPIO

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
C. OGIA
C. PAN

12

807 Kcal. P.: 40 HC.: 69 L.: 36

D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
D. HANBURGESA MISTOA PIPERREKIN
D. HAMBURGUESA MIXTA CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

13

838 Kcal. P.: 55 HC.: 80 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
C. OGIA
C. PAN

14

724 Kcal. P.: 24 HC.: 69 L.: 37

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS
D. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

15

807 Kcal. P.: 27 HC.: 132 L.: 15

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA
D. ARROZ KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
D. ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN

FRUTA
FRUTA
C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

16

1.042 Kcal. P.: 86 HC.: 66 L.: 44

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA
D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENSALADAREKIN
D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

JOGURT NATURALA AZUKREZATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

17

704 Kcal. P.: 28 HC.: 52 L.: 40

D. LEMAK PATATEKIN(D)
D. VAINAS CON PATATAS
D. ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN
D. ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE

FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

18

855 Kcal. P.: 64 HC.: 78 L.: 28

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

FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

19

802 Kcal. P.: 26 HC.: 108 L.: 28

D. ARROZA TOMATEAREKIN
D. ARROZ CON TOMATE
D. BARAZKI NAHASIA
D. REVUELTO DE VERDURAS

FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

20

780 Kcal. P.: 23 HC.: 63 L.: 46

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS
D. PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

21

766 Kcal. P.: 32 HC.: 70 L.: 38

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS
D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
C. OGIA
C. PAN

22

753 Kcal. P.: 35 HC.: 70 L.: 33

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA
D. ARRAUTZ EGOSIAK MAHONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA

FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

23

487 Kcal. P.: 19 HC.: 59 L.: 18

D. PATATAK ERRIOXAR ERAN
D. PATATAS A LA RIOJANA
D. ARRAUTZOPIL FRANTSESA LIZ ENSALADAREKIN
D. TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

24

677 Kcal. P.: 32 HC.: 111 L.: 6

D. BABARRUN PINTAK KALABAZAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA
D. FIDEUA BARAZKIEKIN
D. FIDEUA CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

25

937 Kcal. P.: 69 HC.: 47 L.: 51

D. FIDEO ZOPA
D. SOPA DE FIDEOS
D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENSALADAREKIN
D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

NOTAS: Elakagaien 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
Baratxuria Ajo
Orburuak Alcachofas
Alberjinia Berenjena
Brokolia Brócoli
Kalabazina Calabacín
Kalabaza Calabaza
Aza gorria Col lombarda
Azalorea Coliflor
Endibia Endivia
Eskarola Escarola

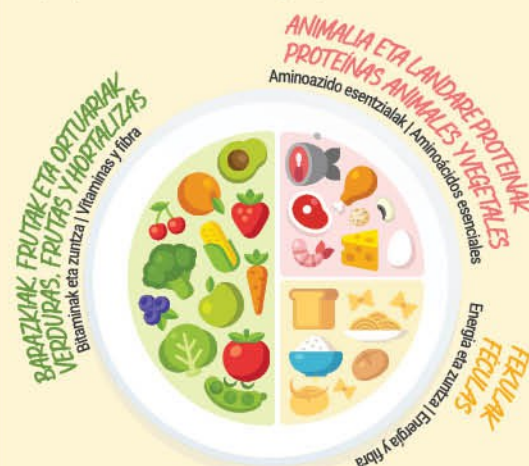
Espinaka Espinaca
Baba Haba
Leka Judia verde
Uraza Lechuga
Pepinoa Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefaua Rábano
Aza Repollo
Tomatea Tomate
Azenarioa Zanahoria

AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA
Construir una cena saludable

HARVARD PLATERAREN

bidez erraz presta dezakegu afari osasungarri bat.
Banaketa horrekin, erraz ulertzen dira elikagai-multzto 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.