

ASTELEHENA · LUNES		ASTEARTEA · MARTES		ASTEAZKENA · MIÉRCOLES		OSTEGUNA · JUEVES		OSTIRALA · VIERNES	
						1		2	
						FESTIVO		NO LECTIVO	
5		6		7		8		9	
NO LECTIVO		FESTIVO		734 Kcal. P.: 40 HC.: 96 L.: 17		747 Kcal. P.: 19 HC.: 135 L.: 11		720 Kcal. P.: 20 HC.: 70 L.: 38	
				DILISTAK AZENARIOAREKIN LENTEJAS CON ZANAHORIA		LANDAKO ARROZA ARROZ CAMPERO		KUIA KREMA CREMA DE CALABAZA	
				LEGATZ ALBONDIGAK TOMATEAREKIN ALBONDIGAS DE MERLUZA CON TOMATE		BILBOKO ERARA MENESTRA MENESTRA A LA BILBAINA		PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTZALADAREKIN	
				FRUTA FRUTA		FRUTA FRUTA		TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES	
				OGIA PAN		OGIA PAN		FRUTA FRUTA	
								OGIA PAN	
12		13		14		15		16	
719 Kcal. P.: 31 HC.: 85 L.: 27		755 Kcal. P.: 39 HC.: 84 L.: 23		736 Kcal. P.: 25 HC.: 124 L.: 11		753 Kcal. P.: 22 HC.: 77 L.: 37		859 Kcal. P.: 46 HC.: 74 L.: 38	
PATATAK PROVENTZAL ERARA PATATAS A LA PROVENZAL		BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA		MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN ETA OREGANO		BARATZEKO KREMA CREMA DE LA HUERTA		TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN GARBANZOS CON VERDURA	
LEGATZ LABEAN MAHONESAREKIN MERLUZA AL HORNO CON MAHONESA		ARRAUTZ EGOSIAK TOMATEAREKIN HUEVOS COCIDOS CON TOMATE		MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE Y OREGANO		PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTZALADAREKIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES		IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTZALADAREKIN SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ	
ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES		FRUTA FRUTA		ILARRAK BARATXURIAREKIN GUISANTES AL AJILLO		FRUTA FRUTA		FRUTA FRUTA	
OGIA PAN		OGIA PAN		FRUTA FRUTA		OGIA PAN		OGIA PAN	
				OGIA PAN				PAN INTEGRAL	
19		20		21		22		23	
876 Kcal. P.: 30 HC.: 99 L.: 35		760 Kcal. P.: 21 HC.: 124 L.: 16		755 Kcal. P.: 33 HC.: 101 L.: 19		965 Kcal. P.: 37 HC.: 113 L.: 39		759 Kcal. P.: 22 HC.: 79 L.: 37	
DILISTAK BARAZKIAREKIN LENTEJAS CON VERDURA		LEKAK PATATEKIN VAINAS CON PATATAS		TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN GARBANZOS CON VERDURA		ARROZA TOMATEAREKIN ARROZ CON TOMATE		BARAZKI PUREA PURE DE VERDURAS	
ZIAZERBA KROKETAK 4 URTARO ENTZALADAREKIN CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES		MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE		ARRAUTZOPIL FRANTSESA BARAZKIEKIN TORTILLA FRANCESA A LA JARDINERA		IZOKI LABEAN EGINDA BARAZKITXOEKIN SALMON AL HORNO CON VERDURITAS		PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTZALADAREKIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ	
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO		FRUTA FRUTA		FRUTA FRUTA		FRUTA FRUTA		FRUTA FRUTA	
INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL		OGIA PAN		OGIA PAN		OGIA PAN		OGIA PAN	
26		27		28		29		30	
805 Kcal. P.: 22 HC.: 104 L.: 31		822 Kcal. P.: 39 HC.: 87 L.: 31		801 Kcal. P.: 30 HC.: 94 L.: 31		796 Kcal. P.: 34 HC.: 132 L.: 8		702 Kcal. P.: 23 HC.: 84 L.: 28	
BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS		TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN GARBANZOS CON VERDURA		PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN PATATAS GUISADAS CON VERDURAS		BABARRUN PINTAK KUIAREKIN ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA		BARAZKI ZOPA SOPA DE VERDURAS	
HANBURGESA BEGETALA LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA		ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA		ARRAIN FRESKOA LIZ ENTZALADAREKIN PESCADO FRESCO CON ENSALADA LIZ		BARAZKI- FIDEUA FIDEUA DE VERDURAS		PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTZALADAREKIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES	
HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO		FRUTA FRUTA		FRUTA FRUTA		FRUTA FRUTA		FRUTA FRUTA	
ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES		OGIA PAN		OGIA PAN		OGIA PAN		INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL	
OGIA PAN									

NOTAS: Elkagaien 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 elkagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduera 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.

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 jarri iezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko:
Síguenos 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
Kuiatxoa 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 Tomato
Azenarioa Zanahoria

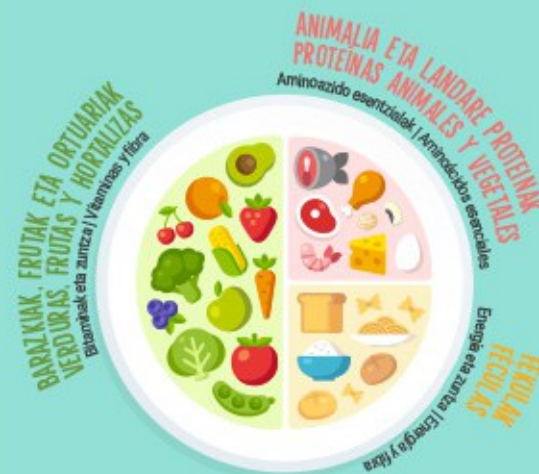
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Afari osasungarria planifikatzeko edo sortzeko modu simple bat

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable



HARVARD PLATERA PLATO HARVARD



BAZKALDU BADUGU / SI HEMOS COMIDO... HAU AFAL DEZAKEGU / PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada...
Pasta, arroz, legumbres, patatas	→	Barazki kozinatutak edo entsaladan...
Barazki kozinatutak edo entsalada	→	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

OHARRAK: NOTAS:

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.