

ASTELEHENA · LUNES		ASTEARTEA · MARTES		ASTEAZKENA · MIÉRCOLES		OSTEGUNA · JUEVES		OSTIRALA · VIERNES	
						1		2	
						FESTIVO		NO LECTIVO	
5		6		7		8		9	
NO LECTIVO		FESTIVO		807 Kcal. P.: 35 HC.: 136 L.: 8 DILISTAK AZENARIOAREKIN LENTEJAS CON ZANAHORIA TALLARINAK BROKOLIREKIN TALLARINES CON BROCOLI FRUTA FRUTA OGIA PAN		747 Kcal. P.: 19 HC.: 135 L.: 11 LANDAKO ARROZA ARROZ CAMPERO BILBOKO ERARA MENESTRA MENESTRA A LA BILBAINA FRUTA FRUTA OGIA PAN		720 Kcal. P.: 20 HC.: 70 L.: 38 KUIA KREMA CREMA DE CALABAZA PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA OGIA PAN	
12		13		14		15		16	
710 Kcal. P.: 38 HC.: 88 L.: 21 PATATAK PROVENTZAL ERARA PATATAS A LA PROVENZAL LEKALE ETA BARAZKIEN NAHASKIA REVUELTO DE LEGUMBRETA Y VERDURITAS ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN		719 Kcal. P.: 26 HC.: 88 L.: 23 BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA HAMBURGESA BEGETAL PIPERREKIN HAMBURGUESA VEGETAL CON PIMIENTOS FRUTA FRUTA OGIA PAN		715 Kcal. P.: 25 HC.: 120 L.: 11 MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN ETA OREGANO MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE Y OREGANO ILARRAK BARATXURIAREKIN GUISANTES AL AJILLO FRUTA FRUTA OGIA PAN		753 Kcal. P.: 22 HC.: 77 L.: 37 BARATZEKO KREMA CREMA DE LA HUERTA PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA OGIA PAN		746 Kcal. P.: 25 HC.: 102 L.: 22 TXITXIRIOAK BARAZKIAKIN GARBANZOS CON VERDURA ARROZ ENTSALADA BEGETALA ENSALADA VEGETAL DE ARROZ FRUTA FRUTA INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL	
19		20		21		22		23	
876 Kcal. P.: 30 HC.: 99 L.: 35 DILISTAK BARAZKIAKIN LENTEJAS CON VERDURA ZIAZERBA KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL		755 Kcal. P.: 21 HC.: 122 L.: 16 LEKAK PATATEKIN VAINAS CON PATATAS MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE FRUTA FRUTA OGIA PAN		755 Kcal. P.: 33 HC.: 101 L.: 19 TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN GARBANZOS CON VERDURA ARRAUTZOPIL FRANTSESA BARAZKIEKIN TORTILLA FRANCESA A LA JARDINERA FRUTA FRUTA OGIA PAN		873 Kcal. P.: 14 HC.: 123 L.: 34 ARROZA TOMATEAREKIN ARROZ CON TOMATE HAMBURGESA BEGETALA BARAZKITXOEKIN HAMBURGUESA VEGETAL CON VERDURITAS FRUTA FRUTA OGIA PAN		759 Kcal. P.: 22 HC.: 79 L.: 37 BARAZKI PUREA PURE DE VERDURAS PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA OGIA PAN	
26		27		28		29		30	
805 Kcal. P.: 22 HC.: 104 L.: 31 BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS HAMBURGESA BEGETALA LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOAK HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN		756 Kcal. P.: 37 HC.: 87 L.: 25 TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN GARBANZOS CON VERDURA ARRAUTZ EGOSIAK MAHONESAREKIN HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA FRUTA FRUTA OGIA PAN		767 Kcal. P.: 32 HC.: 123 L.: 11 PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN PATATAS GUISADAS CON VERDURAS DILISTAK KALABAZINAREKIN LENTEJAS CON CALABACIN FRUTA FRUTA OGIA PAN		796 Kcal. P.: 34 HC.: 132 L.: 8 BABARRUN PINTAK KUIAREKIN ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA BARAZKI- FIDEUA FIDEUA DE VERDURAS FRUTA FRUTA OGIA PAN		702 Kcal. P.: 23 HC.: 84 L.: 28 BARAZKI ZOPA SOPA DE VERDURAS PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL	

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. Eskolako menuak energia beharrian 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 beharrianak 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.



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 jarrai 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



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

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