

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

FESTIVO

8

734 Kcal. P.: 40 HC.: 96 L.: 17  
DILISTAK AZENARIOAREKIN  
LENTEJAS CON ZANAHORIA  
LEGATZ ALBONDIGAK TOMATEAREKIN  
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON TOMATE  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

9

795 Kcal. P.: 38 HC.: 118 L.: 17  
LANDAKO ARROZA  
ARROZ CAMPERO  
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PERRETIXIKO  
SALTSAN  
PECHUGA DE POLLO AL HORNO EN SALSA DE  
CHAMPIÑONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

10

720 Kcal. P.: 20 HC.: 70 L.: 38  
KUIA KREMA  
CREMA DE CALABAZA  
PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPIILA 4 URTARO  
ENTSALADAREKIN  
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA  
4 ESTACIONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

11

719 Kcal. P.: 31 HC.: 85 L.: 27  
PATATAK PROVENTZAL ERARA  
PATATAS A LA PROVENZAL  
LEGATZ LABEAN MAHONESAREKIN  
MERLUZA AL HORNO CON MAHONESA  
ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES  
OGIA  
PAN

12

682 Kcal. P.: 39 HC.: 86 L.: 12  
BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
INDIOILAR HANBURGESA TOMATEAREKIN  
HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

13

806 Kcal. P.: 39 HC.: 98 L.: 27  
MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN ETA  
OREGANO  
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE Y  
OREGANO  
ZEKOR XERRA BARAZKITXOEKIN  
FILETE DE TERNERA CON VERDURITAS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

14

753 Kcal. P.: 22 HC.: 77 L.: 37  
BARATZEKO KREMA  
CREMA DE LA HUERTA  
PATATA ARRAUTZOPIILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

15

859 Kcal. P.: 46 HC.: 74 L.: 38  
TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN  
GARBANZOS CON VERDURA  
IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN  
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ  
FRUTA  
FRUTA  
INTEGRAL OGIA  
PAN INTEGRAL

16

862 Kcal. P.: 31 HC.: 94 L.: 35  
DILISTAK BARAZKIAREKIN  
LENTEJAS CON VERDURA  
SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN  
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
INTEGRAL OGIA  
PAN INTEGRAL

17

680 Kcal. P.: 27 HC.: 86 L.: 20  
LEKAK PATATEKIN  
VAINAS CON PATATAS  
HANBURGESA INDIOILARRAKO TOMATEAREKIN ETA  
MAKARROI EKOLOGIKOA  
HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE Y  
MACARRON ECOLOGICO  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

18

910 Kcal. P.: 51 HC.: 101 L.: 29  
TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN  
GARBANZOS CON VERDURA  
ZEKOR XERRA ARRAUTZATATUA LOREZAIN ERARA  
FILETE DE TERNERA REBOZADO A LA JARDINERA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

19

965 Kcal. P.: 37 HC.: 113 L.: 39  
ARROZA TOMATEAREKIN  
ARROZ CON TOMATE  
IZOKI LABEAN EGINDA BARAZKITXOEKIN  
SALMON AL HORNO CON VERDURITAS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

20

759 Kcal. P.: 22 HC.: 79 L.: 37  
BARAZKI PUREA  
PURE DE VERDURAS  
PATATA ARRAUTZOPIILA LIZ ENTSALADAREKIN  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

21

809 Kcal. P.: 32 HC.: 88 L.: 35  
BARAZKI KREMA  
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS  
HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN  
ERARA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA  
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA  
JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO  
ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES  
OGIA  
PAN

22

822 Kcal. P.: 39 HC.: 87 L.: 31  
TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN  
GARBANZOS CON VERDURA  
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN  
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

23

801 Kcal. P.: 30 HC.: 94 L.: 31  
PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
ARRAIN FRESKOA LIZ ENTSALADAREKIN  
PESCADO FRESCO CON ENSALADA LIZ  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

24

796 Kcal. P.: 34 HC.: 132 L.: 8  
BABARRUN PINTAK KUIAREKIN  
ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA  
BARAZKI- FIDEUA  
FIDEUA DE VERDURAS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

25

810 Kcal. P.: 60 HC.: 67 L.: 31  
BARAZKI ZOPA  
SOPA DE VERDURAS  
OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN  
POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
FRUTA  
FRUTA  
INTEGRAL OGIA  
PAN INTEGRAL



aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**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 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, jarduerara 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

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](http://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 ORTUARIK 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

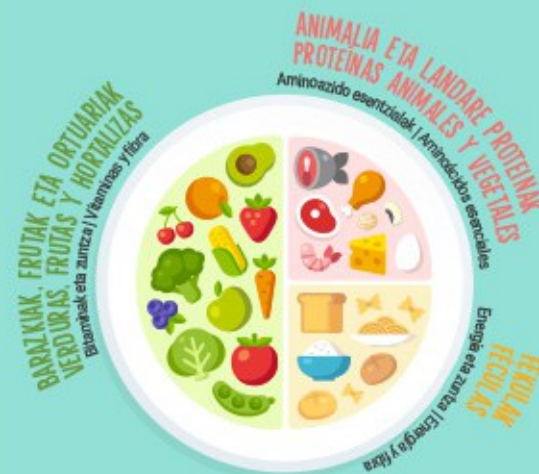
## AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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                          |

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.