

ASTELEHENA

Lunes

ASTEARTEA

Martes

ASTEAZKENA

Miércoles

OSTEGUNA

Jueves

OSTIRALA

Viernes

2 854 Kcal. P.: 36 HC.: 144 L.: 11

D. DILISTAK KALABAZINAREKIN
D. LENTEJAS CON CALABACIN

D. ARROZA BARAZKIEKIN
D. ARROZ CON VERDURAS

C. ZAPORE JOGURTA
C. YOGUR SABORES

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

9 684 Kcal. P.: 22 HC.: 124 L.: 9

D. ILARRAK PATATEKIN
D. GUIANTES CON PATATAS

D. ARROZ KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
D. ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN

Z. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
Z. YOGURT NATURAL AZUCARADO

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

16 763 Kcal. P.: 32 HC.: 66 L.: 39

D. BARAZKI MENESTRA
D. MENESTRA DE VERDURAS

D. HAMBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA

C. ZAPORE JOGURTA
C. YOGUR SABORES

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

23 841 Kcal. P.: 28 HC.: 78 L.: 44

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS

D. PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ

Z. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
Z. YOGURT NATURAL AZUCARADO

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

3 972 Kcal. P.: 70 HC.: 65 L.: 46

D. PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN
D. PATATAS GUIADAAS CON VERDURAS

D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

10 628 Kcal. P.: 32 HC.: 67 L.: 21

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAKIEKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

D. ARRAUTZOPIL FRANTSESA LIZ ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

17 599 Kcal. P.: 32 HC.: 72 L.: 16

D. DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
D. LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA

D. ARRAUTZOPIL FRANTSESA LAU URTAROKO
ENTSALADAREKIN

D. TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 4
ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

24 800 Kcal. P.: 38 HC.: 75 L.: 35

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAKIEKIN
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

4 839 Kcal. P.: 66 HC.: 76 L.: 24

D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAKIEKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

11 731 Kcal. P.: 55 HC.: 74 L.: 21

D. PATATAK ERRIOXAR ERAN
D. PATATAS A LA RIOJANA

D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

18 898 Kcal. P.: 38 HC.: 78 L.: 46

D. MAKARROIAK TOMATE ETA OREGANOAREKIN
D. MACARRONES CON TOMATE Y OREGANO

D. SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA
KALABAZINAREKIN

D. LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

25 641 Kcal. P.: 50 HC.: 50 L.: 24

D. LEKAK BARATXURIEKIN
D. VAINAS AL AJILLO

D. ZEKOR ERREGOSIA PIPERREKIN
D. ESTOFADO DE TERNERA CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

5 693 Kcal. P.: 24 HC.: 56 L.: 40

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS

D. HAMBURGESA MISTOA PIPERREKIN
D. HAMBURGUESA MIXTA CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

12 936 Kcal. P.: 42 HC.: 88 L.: 42

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAKIEKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

D. ALBONDIGA MISTOAK LOREZAINERA
D. ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

19 806 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

26 749 Kcal. P.: 29 HC.: 132 L.: 6

D. ARROZA BARRENGORRIKIEKIN
D. ARROZ CON CHAMPIÑONES

D. BABARRUN PINTAK KALABAZAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

6 823 Kcal. P.: 29 HC.: 93 L.: 35

D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN
D. MACARRONES CON TOMATE

D. ARRAUTZA SALTSA VERDEAN EGOSITA
D. HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

13 750 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

20 711 Kcal. P.: 62 HC.: 69 L.: 15

D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAKIEKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

D. INDIOLAR LABEAN PIPERRADAN
D. PAVO HORNO CON PIPERRADA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

27 940 Kcal. P.: 75 HC.: 67 L.: 40

D. EURI ZOPA
D. SOPA DE LLUVIA

D. OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN
D. POLLO ASADO CON CHIPS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

NOTAS: Elikagaien balarazioaren 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 elikagai 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.



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

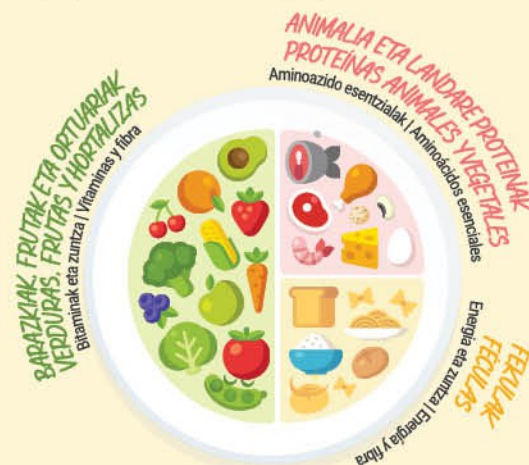
Espinaka Espinaca
Baba Haba
Leka Judia verde
Uraza Lechuga
Pepinoa Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefaua Rábano
Aza Repollo
Tomatea Tomate
Azenarioa Zanahoria

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.