

ASTELEHENA

Lunes

ASTEARTEA

Martes

ASTEAZKENA

Miércoles

OSTEGUNA

Jueves

OSTIRALA

Viernes



2 828 Kcal. P.: 35 HC.: 139 L.: 11

D. DILISTAK KALABAZINAREKIN
D. LENTEJAS CON CALABACIN

D. ARROZA BARAZKIEKIN
D. ARROZ CON VERDURAS

C. ZAPORE JOGURTA
C. YOGUR SABORES

C. OGIA
C. PAN

9 658 Kcal. P.: 21 HC.: 119 L.: 9

D. ILARRAK PATATEKIN
D. GUISANTES CON PATATAS

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

Z. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
Z. YOGURT NATURAL AZUCARADO

C. OGIA
C. PAN

16 736 Kcal. P.: 31 HC.: 61 L.: 39

D. BARAZKI MENESTRA
D. MENESTRA DE VERDURAS

D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGUESA 100% ZEKORRA A LA JARDINERA

C. ZAPORE JOGURTA
C. YOGUR SABORES

C. OGIA
C. PAN

23 815 Kcal. P.: 28 HC.: 73 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

C. OGIA
C. PAN

3 946 Kcal. P.: 69 HC.: 60 L.: 46

D. PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN
D. PATATAS GUIADAS CON VERDURAS

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

FRUTA
FRUTA

C. OGIA
C. PAN

10 590 Kcal. P.: 30 HC.: 58 L.: 21

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

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

FRUTA
FRUTA

C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

17 573 Kcal. P.: 32 HC.: 67 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

C. OGIA
C. PAN

24 753 Kcal. P.: 35 HC.: 70 L.: 33

D. TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

D. ARRAUTZ EGOSIAK MAHONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA

FRUTA
FRUTA

C. OGIA
C. PAN

4 813 Kcal. P.: 65 HC.: 70 L.: 24

D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

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

FRUTA
FRUTA

C. OGIA
C. PAN

11 704 Kcal. P.: 54 HC.: 69 L.: 21

D. PATATAK ERRIOXAR ERAN
D. PATATAS A LA RIOJANA

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

FRUTA
FRUTA

C. OGIA
C. PAN

18 860 Kcal. P.: 36 HC.: 69 L.: 47

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

C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

25 615 Kcal. P.: 49 HC.: 45 L.: 24

D. LEKAK BARATXURIEKIN
D. VAINAS AL AJILLO

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

FRUTA
FRUTA

C. OGIA
C. PAN

5 667 Kcal. P.: 24 HC.: 51 L.: 40

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS

D. HANBURGESA MISTOA PIPERREKIN
D. HAMBURGUESA MIXTA CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA

C. OGIA
C. PAN

12 910 Kcal. P.: 41 HC.: 82 L.: 42

D. TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

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

FRUTA
FRUTA

C. OGIA
C. PAN

19 780 Kcal. P.: 23 HC.: 63 L.: 46

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS

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

FRUTA
FRUTA

C. OGIA
C. PAN

26 723 Kcal. P.: 29 HC.: 126 L.: 6

D. ARROZA BARRENGORRIKIN
D. ARROZ CON CHAMPIÑONES

D. BABARRUN PINTAK KALABAZAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA

FRUTA
FRUTA

C. OGIA
C. PAN

6 785 Kcal. P.: 28 HC.: 84 L.: 35

D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN
D. MACARRONES CON TOMATE

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

FRUTA
FRUTA

C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

13 724 Kcal. P.: 24 HC.: 69 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

C. OGIA
C. PAN

20 684 Kcal. P.: 61 HC.: 64 L.: 15

D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

D. INDIOLAR LABEAN PIPERRADAN
D. PAVO HORNO CON PIPERRADA

FRUTA
FRUTA

C. OGIA
C. PAN

27 902 Kcal. P.: 73 HC.: 58 L.: 40

D. EURI ZOPA
D. SOPA DE LLUVIA

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

FRUTA
FRUTA

C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

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.



FISH
REVOLUTION



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



OHARRAK / NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

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

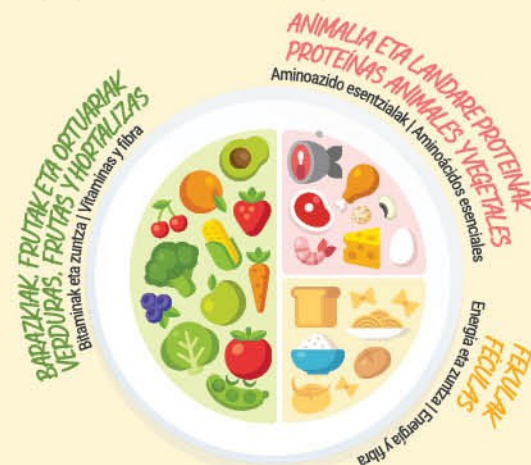
Espinaka Espinaca
Baba Haba
Leka Judia verde
Uraza Lechuga
Pepinoa Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefaua Rábano
Aza Repollo
Tomatea Tomate
Azenarioa Zanahoria

AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA
Construir una cena saludable

HARVARD PLATERRAREN

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.