

ASTELEHENA · LUNES

2787 Kcal. P.: 45 HC.: 82 L.: 27

DILISTAK KALABAZINAREKIN
LENTEJAS CON CALABACIN

LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

ASTEARTEA · MARTES

798 Kcal. P.: 24 HC.: 110 L.: 26

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS

ZIAZERBA KANELOIAK BECHAMELEKIN
CANELONES DE ESPINACAS CON BECHAMEL

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

836 Kcal. P.: 31 HC.: 150 L.: 6

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

ARROZA BARAZKIEKIN
ARROZ CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

OSTEGUNA · JUEVES

813 Kcal. P.: 24 HC.: 87 L.: 38

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN
TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

OSTIRALA · VIERNES

836 Kcal. P.: 30 HC.: 98 L.: 34

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

ARRAUTZ EGOSIAK SALTSA BERDEAN
HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

711 Kcal. P.: 25 HC.: 132 L.: 7

BILBOKO ERARA ILARRAK
GUISANTES A LA BILBAINA

ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

830 Kcal. P.: 48 HC.: 67 L.: 36

BABARRUN PINTAK GISATUAK
ALUBIAS PINTAS GUIADAS

IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

728 Kcal. P.: 32 HC.: 122 L.: 7

PATATAK PROVENTZAL ERARA
PATATAS A LA PROVENZAL

DILISTAK BARAZKIAKIN
LENTEJAS CON VERDURA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

731 Kcal. P.: 34 HC.: 91 L.: 21

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

BARAZKI NAHASI
REVUELTO DE VERDURAS

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

667 Kcal. P.: 28 HC.: 78 L.: 25

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS

ARRAUTZOPIL FRANTSESA BARAZKIEKIN
TORTILLA FRANCESA A LA JARDINERA

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

708 Kcal. P.: 43 HC.: 92 L.: 14

DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA

ARRIN FRESKOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

837 Kcal. P.: 32 HC.: 127 L.: 17

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN ETA OREGANO
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE Y OREGANO

TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
GARBANZOS CON ESPINACAS

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

764 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

808 Kcal. P.: 49 HC.: 79 L.: 27

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

IZOKI LABEAN EGINDA BARAZKITXOEKIN
SALMON AL HORNO CON VERDURITAS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

839 Kcal. P.: 30 HC.: 88 L.: 39

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

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

769 Kcal. P.: 23 HC.: 119 L.: 19

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO

TALLARINAK TOMATEAREKIN ETA GAZTAREKIN
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

904 Kcal. P.: 37 HC.: 107 L.: 35

ARROZA BARRENGORRIKIN
ARROZ CON CHAMPIÑONES

IZOKINA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

649 Kcal. P.: 10 HC.: 80 L.: 29

MINESTRONE ZOPA
SOPA MINESTRONE

HANBURGESA BEGETALA PATATA FRIJITUEKIN
HAMBURGUESA VEGETAL CON CHIPS

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 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.



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

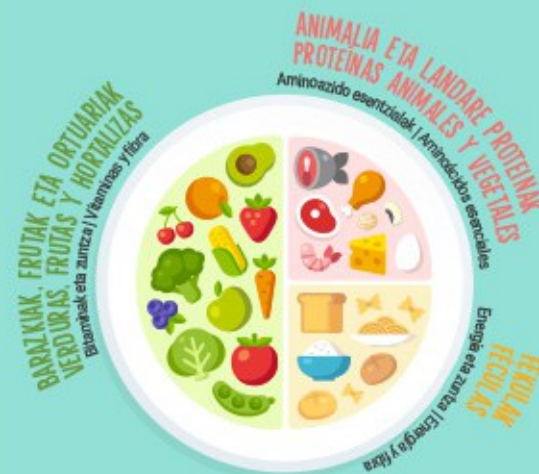
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 kozinatuak edo entsaladan...
Barazki kozinatuak 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.