

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

2 787 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

3 850 Kcal. P.: 16 HC.: 109 L.: 35

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

4 788 Kcal. P.: 48 HC.: 81 L.: 24

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
ZEKOR XERRA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

5 813 Kcal. P.: 24 HC.: 87 L.: 38

BARAZKI PUEA
PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN
TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

6 836 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

9 711 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
YOGURT NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

10 830 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

11 748 Kcal. P.: 36 HC.: 89 L.: 25

PATATAK PROVENTZAL ERARA
PATATAS A LA PROVENZAL
ZEKOR XERRA BARARAZKIEKIN ETA MAKARROI
EKOLOGIKOAK
FILETE DE TERNERA CON VERDURITAS Y MACARRONES
ECO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

12 725 Kcal. P.: 39 HC.: 101 L.: 13

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
INDIOILAR HANBURGESA LOREZAINERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

13 753 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

16 798 Kcal. P.: 36 HC.: 80 L.: 34

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS
HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

17 708 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

18 725 Kcal. P.: 39 HC.: 86 L.: 22

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN ETA
OREGANO
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE Y
OREGANO
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA
KALABAZINAREKIN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA

19 764 Kcal. P.: 22 HC.: 79 L.: 37

BARAZKI PUEA
PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

20 808 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

23 839 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
YOGURT NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

24 822 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

25 758 Kcal. P.: 37 HC.: 75 L.: 32

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO
ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA PIPERREKIN
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

26 904 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

27 827 Kcal. P.: 58 HC.: 66 L.: 34

MINESTRONE ZOPA
SOPA MINESTRONE
OILASKO ERREKIA PATATA FRUITUEKIN
POLLO ASADO CON CHIPS
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

NOTAS: Elikagaien 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



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

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.