

Dieta: SIN FRUTOS SECOS SIN MARISCO SIN SALMON NI TRUCHA

Marzo - 2026

ASTELEHENA Lunes

ASTEARTEA Martes

ASTEAZKENA Miércoles

OSTEGUNA Jueves

OSTIRALA Viernes

2 791 Kcal. P.: 48 HC.: 62 L.: 37

D. ILARRAK PATATEKIN
D. GUISANTES CON PATATAS

D. SOLOMOA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN

D. LOMO ADOBADO AL HORNO CON ENSALADA 4
ESTACIONES

C. ZAPORE JOGURTA
C. YOGUR SABORES

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

9 783 Kcal. P.: 31 HC.: 63 L.: 44

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS

D. ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN
D. ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE

C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

16 827 Kcal. P.: 34 HC.: 143 L.: 9

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA

D. ARROZA BARAZKIEKIN
D. ARROZ CON VERDURAS

C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

23 945 Kcal. P.: 37 HC.: 150 L.: 18

D. ARROZA TOMATEAREKIN
D. ARROZ CON TOMATE

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

C. ZAPORE JOGURTA
C. YOGUR SABORES

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

30 700 Kcal. P.: 51 HC.: 56 L.: 29

D. BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA
D. CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN

D. TXERRI GIHARRA GISATUA PIPERRADAN
D. MAGRO DE CERDO GUIADO EN PIPERRADA

C. ZAPORE JOGURTA
C. YOGUR SABORES

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

3 754 Kcal. P.: 49 HC.: 72 L.: 24

D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

D. OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PISTOAREKIN
D. PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PISTO

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

10 783 Kcal. P.: 46 HC.: 77 L.: 28

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

D. OILASKO BULARKIA PLANTXAN LIZ
ENTSALADAREKIN

D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
LIZ

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

17 714 Kcal. P.: 25 HC.: 59 L.: 40

D. ZIAZERBA KREMA
D. CREMA DE ESPINACAS

D. HANBURGESA MISTOA PIPERREKIN
D. HAMBURGUESA MIXTA CON PIMIENTOS

C. FRUTA
C. FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

24 746 Kcal. P.: 25 HC.: 68 L.: 39

D. KUIA KREMA
D. CREMA DE CALABAZA

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

C. FRUTA
C. FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

31 739 Kcal. P.: 28 HC.: 107 L.: 17

D. PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN
D. PATATAS GUIADAS CON VERDURAS

D. TXITXIRIOAK ZERBAREKIN
D. GARBANZOS CON ACELGAS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

4 901 Kcal. P.: 58 HC.: 98 L.: 28

D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN
D. MACARRONES CON TOMATE

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

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

11 727 Kcal. P.: 57 HC.: 75 L.: 20

D. IZARTXO ZOPA ARRAUTZA ETA AZENARIOAREKIN
D. SOPA DE ESTRELLITAS CON HUEVO Y ZANAHORIA

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

C. FRUTA
C. FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

18 726 Kcal. P.: 44 HC.: 75 L.: 22

D. BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE

C. FRUTA
C. FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

25 814 Kcal. P.: 71 HC.: 80 L.: 19

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

D. SALTEATUTAKO INDIOILARRA PIPERREKIN
D. PAVO SALTEADO CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

5 759 Kcal. P.: 37 HC.: 90 L.: 23

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA

D. PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

12 803 Kcal. P.: 29 HC.: 134 L.: 11

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

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

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

19

FESTIVO

26 897 Kcal. P.: 33 HC.: 99 L.: 39

D. MAKARROIAK BARAZKIEKIN
D. MACARRONES CON VERDURAS

D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

6 641 Kcal. P.: 35 HC.: 67 L.: 23

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS

D. INDIOILAR BULARKIA PLANTXAN LIZ
ENTSALADAREKIN

D. PECHUGA DE PAVO PLANCHA CON ENSALADA
LIZ (D)

C. FRUTA
C. FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

13 762 Kcal. P.: 25 HC.: 74 L.: 38

D. BARAZKI MENESTRA
D. MENESTRA DE VERDURAS

D. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN

D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4
ESTACIONES

C. FRUTA
C. FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

20 901 Kcal. P.: 58 HC.: 98 L.: 28

D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN
D. MACARRONES CON TOMATE

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

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

27 919 Kcal. P.: 68 HC.: 47 L.: 49

D. LEKAK PATATEKIN(D)
D. VAINAS CON PATATAS

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

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA



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. 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 elkagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueren 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



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

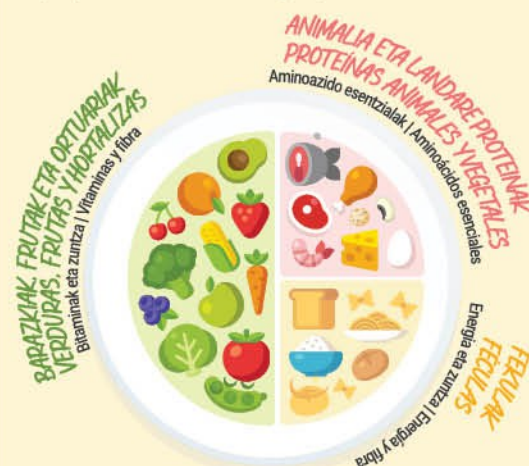
Espinaka Espinaca
Baba Haba
Leka Judía verde
Uraza Lechuga
Pepinoa Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefaua Rábano
Aza Repollo
Tomatea Tomate
Azenarioa Zanahoria

AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA
Construir una cena saludable

HARVARD PLATERAREN

bidez erraz presta dezakegu afari osasungarri bat.
Banaketa horrekin, erraz ulertzen dira elikagai-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 kozinatutak edo entsaladan
Barazki kozinatutak 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.