

Dieta: SIN NUEZ SIN CACAHUETE SIN AVELLANA NI PIEL DE FRUTAS

ASTELEHENA Lunes

ASTEARTEA Martes

ASTEAZKENA Miércoles

OSTEGUNA Jueves

OSTIRALA Viernes



FISH
REVOLUTION



2 757 Kcal. P.: 45 HC.: 60 L.: 35

D. ILARRAK PATATEKIN
D. GUISANTES CON PATATAS
D. SOLOMOA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
D. LOMO ADOBADO AL HORNO CON ENSALADA 4
ESTACIONES
C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO
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

16 756 Kcal. P.: 44 HC.: 85 L.: 23

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA
D. LEGATZA LABEAN EGINDA PATATAREKIN ETA 4
URTARO ENTSALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON BASE DE PATATA Y
ENSALADA 4 ESTACIONES
C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

23 817 Kcal. P.: 31 HC.: 112 L.: 26

D. ARROZA TOMATEAREKIN
D. ARROZ CON TOMATE
D. LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN
D. MERLUZA AL HORNO CON SALSAS VERDES
C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

30 666 Kcal. P.: 49 HC.: 54 L.: 27

D. BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA
D. CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN
D. TXERRI GIHARRA GISATUA PIPERRADAN
D. MAGRO DE CERDO GUISADO EN PIPERRADA
C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO
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

10 784 Kcal. P.: 37 HC.: 74 L.: 33

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA
D. LEGATZA LABEAN EGINDA UZ ENTSALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO 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. HAMBURGESA 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. HAMBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

31 705 Kcal. P.: 35 HC.: 65 L.: 32

D. PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN
D. PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
D. ARRRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ
ENTSALADAREKIN
D. SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ
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

25 933 Kcal. P.: 52 HC.: 74 L.: 44

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA
D. IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
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

6 780 Kcal. P.: 39 HC.: 63 L.: 39

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS
D. IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
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

NOTAS: Elikagaien balorazioaren bitartez eskaintako 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, jardueraren fisikaren 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

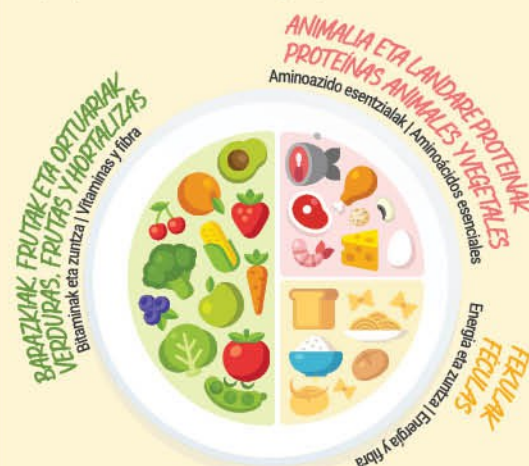
Espinaka Espinaca
Baba Haba
Leka Judia verde
Uraza Lechuga
Pepinoa Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefaua Rábano
Aza Repollo
Tomatea Tomate
Azenarioa Zanahoria

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.