

Dieta: SIN PESCADO

ASTELEHENA Lunes

ASTEARTEA Martes

ASTEAZKENA Miércoles

OSTEGUNA Jueves

OSTIRALA Viernes



FISH
REVOLUTION



2 765 Kcal. P.: 47 HC.: 57 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

C. OGIA
C. PAN

9 757 Kcal. P.: 30 HC.: 58 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

C. OGIA
C. PAN

16 801 Kcal. P.: 33 HC.: 138 L.: 9

D. DILISTAK BARAZKIEKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA

D. ARROZA BARAZKIEKIN
D. ARROZ CON VERDURAS

C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO

C. OGIA
C. PAN

23 919 Kcal. P.: 36 HC.: 144 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

C. OGIA
C. PAN

30 674 Kcal. P.: 50 HC.: 51 L.: 28

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

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

C. ZAPORE JOGURTA
C. YOGUR SABORES

C. OGIA
C. PAN

3 728 Kcal. P.: 48 HC.: 66 L.: 24

D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

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

FRUTA
FRUTA

C. OGIA
C. PAN

10 757 Kcal. P.: 46 HC.: 72 L.: 28

D. TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

D. OILASKO BULARKIA PLANTXAN LIZ
ENTSALADAREKIN

D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
LIZ

FRUTA
FRUTA

C. OGIA
C. PAN

17 688 Kcal. P.: 24 HC.: 54 L.: 40

D. ZIAZERBA KREMA
D. CREMA DE ESPINACAS

D. HAMBURGESA MISTOA PIPERREKIN
D. HAMBURGESA MIXTA CON PIMIENTOS

C. FRUTA
C. FRUTA

C. OGIA
C. PAN

24 720 Kcal. P.: 24 HC.: 62 L.: 39

D. KUIA KREMA
D. CREMA DE CALABAZA

D. HAMBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGESA 100% TERNERA A LA JARDINERA

C. FRUTA
C. FRUTA

C. OGIA
C. PAN

31 713 Kcal. P.: 27 HC.: 102 L.: 17

D. PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN
D. PATATAS GUISDADAS CON VERDURAS

D. TXITXIRIOAK ZERBAREKIN
D. GARBANZOS CON ACELGAS

FRUTA
FRUTA

C. OGIA
C. PAN

4 863 Kcal. P.: 57 HC.: 88 L.: 29

D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN
D. MACARRONES CON TOMATE

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

FRUTA
FRUTA

C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

11 701 Kcal. P.: 56 HC.: 70 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

C. OGIA
C. PAN

18 749 Kcal. P.: 41 HC.: 74 L.: 26

D. BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

D. EGOSITAKO ARRAUTZAK TOMATEAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON TOMATE

C. FRUTA
C. FRUTA

C. OGIA
C. PAN

25 776 Kcal. P.: 70 HC.: 71 L.: 19

D. TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

D. SALTEATUTAKO INDIOILARRA PIPERREKIN
D. PAVO SALTEADO CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA

C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

5 733 Kcal. P.: 36 HC.: 85 L.: 23

D. DILISTAK BARAZKIEKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA

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

FRUTA
FRUTA

C. OGIA
C. PAN

12 765 Kcal. P.: 28 HC.: 125 L.: 11

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

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

FRUTA
FRUTA

C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

19

FESTIVO

26 836 Kcal. P.: 31 HC.: 101 L.: 31

D. MAKARROIAK BARAZKIEKIN
D. MACARRONES CON VERDURAS

D. BARAZKI NAHASIA
D. REVUELTO DE VERDURAS

FRUTA
FRUTA

C. OGIA
C. PAN

6 615 Kcal. P.: 35 HC.: 62 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

C. OGIA
C. PAN

13 736 Kcal. P.: 24 HC.: 69 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

C. OGIA
C. PAN

20 863 Kcal. P.: 57 HC.: 88 L.: 29

D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN
D. MACARRONES CON TOMATE

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

FRUTA
FRUTA

C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

27 893 Kcal. P.: 67 HC.: 42 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

C. OGIA
C. PAN

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. 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

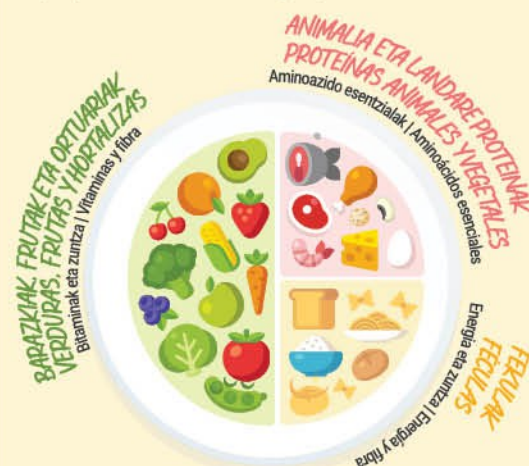
Espinaka Espinaca
Baba Haba
Leka Judia verde
Uraza Lechuga
Pepinoa Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefaua Rábano
Aza Repollo
Tomatea Tomate
Azenarioa Zanahoria

AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA
Construir una cena saludable

HARVARD PLATERAREN

bidez erraz presta dezakegu afari osasungarri bat.
Banaketa horrekin, erraz ulertzen dira elikagai-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.