

ASTELEHENA · LUNES

2

803 Kcal. P.: 25 HC.: 92 L.: 34

BILBOKO ERARA ILARRAK
GUISANTES A LA BILBAINA

SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

9

710 Kcal. P.: 30 HC.: 85 L.: 26

BARAZKI PUEA
PURE DE VERDURAS

HANBURGESA INDIOLARRAKO TOMATEAREKIN ETA
MAKARROI EKOLOGIKOA

HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE Y
MACARRON ECOLOGICO

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

16

883 Kcal. P.: 44 HC.: 97 L.: 31

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS

LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4
ESTACIONES

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

23

808 Kcal. P.: 32 HC.: 118 L.: 22

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE

LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN
MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

30

636 Kcal. P.: 39 HC.: 55 L.: 27

BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA
CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN

OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PIPERRADAN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PIPERRADA

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

ASTEARTEA · MARTES

3

721 Kcal. P.: 50 HC.: 83 L.: 15

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

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

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

10

681 Kcal. P.: 33 HC.: 73 L.: 25

TXITXIRIOAK GISATUAK
GARBANZOS GUISADOS

LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

17

620 Kcal. P.: 25 HC.: 64 L.: 26

ZIAZERBA KREMA
CREMA DE ESPINACAS

INDIOLAR HANBURGESA PIPERREKIN
HAMBURGUESA DE PAVO CON PIENITOS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

24

864 Kcal. P.: 31 HC.: 90 L.: 40

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA

HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN
ERARA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA

HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA
JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

31

801 Kcal. P.: 30 HC.: 94 L.: 31

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

ARRAIN FRESKOA LIZ ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

4

863 Kcal. P.: 40 HC.: 98 L.: 32

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

ZEKOR XERRA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

11

756 Kcal. P.: 37 HC.: 90 L.: 25

IZAR ZOPA BEGETALA AZENARIOAREKIN
SOPA DE ESTRELLITAS VEGETAL CON ZANAHORIA

ZEKOR XERRA ARRAUTZAZIATUA BARAZKITXOEKIN
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON VERDURITAS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

18

740 Kcal. P.: 41 HC.: 83 L.: 21

BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

25

862 Kcal. P.: 47 HC.: 75 L.: 37

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

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

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

1

826 Kcal. P.: 37 HC.: 93 L.: 29

DILISTA GISATUAK
LENTEJAS GUISADAS

PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN

TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4
ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

OSTEGUNA · JUEVES

5

817 Kcal. P.: 38 HC.: 100 L.: 25

DILISTAK AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON ZANAHORIA

PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

12

763 Kcal. P.: 29 HC.: 135 L.: 5

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA

ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

FIESTA

26

757 Kcal. P.: 29 HC.: 91 L.: 28

PATATAK PROVENTZAL ERARA
PATATAS A LA PROVENZAL

ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

OSTIRALA · VIERNES

6

843 Kcal. P.: 36 HC.: 73 L.: 43

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

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

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

13

751 Kcal. P.: 25 HC.: 81 L.: 33

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS

PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

20

859 Kcal. P.: 39 HC.: 97 L.: 32

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

ZEKOR XERRA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

27

856 Kcal. P.: 60 HC.: 66 L.: 36

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS

OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN



aprende
acomer
sano.org



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

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

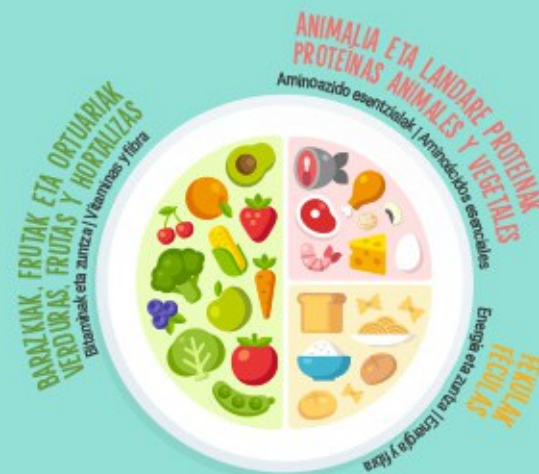
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 kozinatutak edo entsaladan...
Barazki kozinatutak 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.