



ASTELEHENA Lunes

ASTEARTEA Martes

ASTEAZKENA Miércoles

OSTEGUNA Jueves

OSTIRALA Viernes

□

□

1 896 Kcal. P.: 40 HC.: 97 L.: 34

2

3

D. DILISTAK
D. LENTEJAS
D. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

NO LECTIVO

9

NO LECTIVO

10

NO LECTIVO

13 860 Kcal. P.: 41 HC.: 70 L.: 45

D. PORRUSALDA
D. PORRUSALDA
D. SOLOMO NATURALA PLANTXAN LIZ ENTSALADAREKIN
D. LOMO NATURAL PLANCHA CON ENSALADA LIZ
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

14 844 Kcal. P.: 28 HC.: 141 L.: 14

D. LANDAKO ARROZA
D. ARROZ CAMPERO
D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

15 892 Kcal. P.: 33 HC.: 101 L.: 37

D. MAKARROIAK NAPOLITANA
D. MACARRONES NAPOLITANA
D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA BARAZKIEKIN
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA CON VERDURITAS
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

16 791 Kcal. P.: 25 HC.: 83 L.: 37

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS
D. PATATA ARRAUTZOPILA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

17 667 Kcal. P.: 47 HC.: 65 L.: 19

D. BABARRUN PINTAK KALABAZAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA
D. OILASKO BULARKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

20 864 Kcal. P.: 36 HC.: 146 L.: 11

D. ARROZA BARAZKIEKIN
D. ARROZ CON VERDURAS
D. DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
D. LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

21 887 Kcal. P.: 68 HC.: 45 L.: 46

D. BARAZKI MENESTRA BILBOKOA
D. MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA
D. OILASKO ERREA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN
D. POLLO ASADO CON ENSALADA VARIADA
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

22 842 Kcal. P.: 68 HC.: 74 L.: 24

D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
D. ZEKOR ERREGOSIA PERRETIXIKOEKIN
D. ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

23 890 Kcal. P.: 43 HC.: 102 L.: 32

D. TALLARINAK BARAZKIEKIN
D. TALLARINES CON VERDURAS
D. INDIOILAR BULARKIA PLANTXAN LIZ ENTSALADAREKIN
D. PECHUGA DE PAVO PLANCHA CON ENSALADA LIZ (D)
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

24 761 Kcal. P.: 23 HC.: 68 L.: 42

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS
D. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

27 843 Kcal. P.: 34 HC.: 69 L.: 46

D. KUIA ETA KALABAZIN KREMA
D. CREMA DE CALABAZA Y CALABACIN
D. ALBONDIGA MISTOAK LOREZAINERA
D. ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

28 895 Kcal. P.: 30 HC.: 149 L.: 15

D. ARROZA BARRENGORRIKIN
D. ARROZ CON CHAMPIÑONES
D. TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
D. GARBANZOS CON ESPINACAS
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

29 646 Kcal. P.: 31 HC.: 64 L.: 28

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN (D)
D. PATATAS ESTOFADAS CON POLLO (D)
D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

30 718 Kcal. P.: 71 HC.: 69 L.: 12

D. BABARRUN PINTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL
D. SALTEATUTAKO INDIOILARRA PERRETIXIKOEKIN
D. PAVO SALTEADO CON CHAMPIÑONES
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA



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 zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elkagai beharizan 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 jarraitezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko. Síguenos 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 hobekak.

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
Baratxuria 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

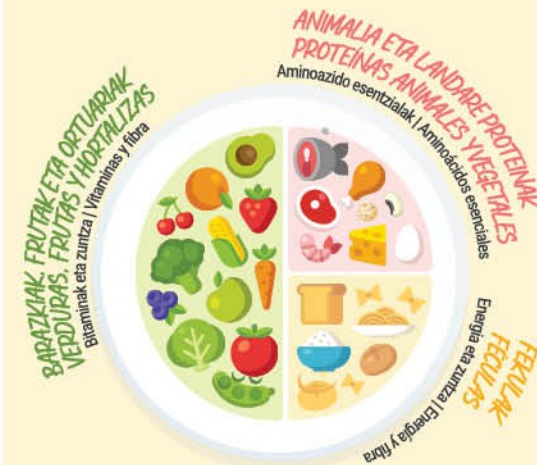
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA

Construir una cena saludable

HARVARD PLATERRAREN

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... <i>Pasta, arroz, legumbres, patatas</i>	→	Verduras cocinadas o ensalada... <i>Barazki kozinatutak edo entsaladan</i>
Barazki kozinatutak edo entsaladan <i>Verduras cocinadas o ensalada</i>	→	Pasta, arroza, lekaleak, patatak... <i>Pasta, arroz, legumbres, patatas</i>
Haragia / Carne	→	Arraina edo arrautza / <i>Pescado o huevo</i>
Arraina / <i>Pescado</i>	→	Haragia edo arrautza / <i>Carne o huevo</i>
Arrautza / <i>Huevo</i>	→	Arraina edo haragia / <i>Pescado o carne</i>
Esnekiak / <i>Lácteos</i>	→	Esnekiak edo fruta / <i>Lácteos o Fruta</i>
Lácteos / <i>Esnekiak</i>	→	Fruta / <i>Fruta</i>

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.