



## 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

7

8

9

10

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

13 668 Kcal. P.: 29 HC.: 64 L.: 31

D. PORRUSALDA  
D. PORRUSALDA  
D. LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN  
D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ  
Z. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
Z. YOGURT NATURAL AZUCARADO  
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. HAMBURGESA % 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

20 830 Kcal. P.: 34 HC.: 143 L.: 9

D. ARROZA BARAZKIEKIN  
D. ARROZ CON VERDURAS  
D. DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN  
D. LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA  
Z. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
Z. YOGURT NATURAL AZUCARADO  
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

23 880 Kcal. P.: 33 HC.: 98 L.: 37

D. TALLARINAK BARAZKIEKIN  
D. TALLARINES CON VERDURAS  
D. LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN  
D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ  
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

27 808 Kcal. P.: 32 HC.: 67 L.: 45

D. KUIA ETA KALABAZIN KREMA  
D. CREMA DE CALABAZA Y CALABACIN  
D. ALBONDIGA MISTOAK LOREZAINERA  
D. ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA  
Z. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
Z. YOGURT NATURAL AZUCARADO  
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

30 840 Kcal. P.: 51 HC.: 66 L.: 37

D. BABARRUN PINTAK ARROZA INTEGRALAREKIN  
D. ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL  
D. IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN  
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ  
FRUTA  
FRUTA  
D. DIETA OGIA  
D. PAN DIETA



FISH  
REVOLUTION



OSASINAREN  
ZAINDARIA



grow  
FOOD  
BANKS

Scolarest

**NOTAS:** Elkagaien 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 zenbatetzen 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 jarraitezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko. Siguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://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

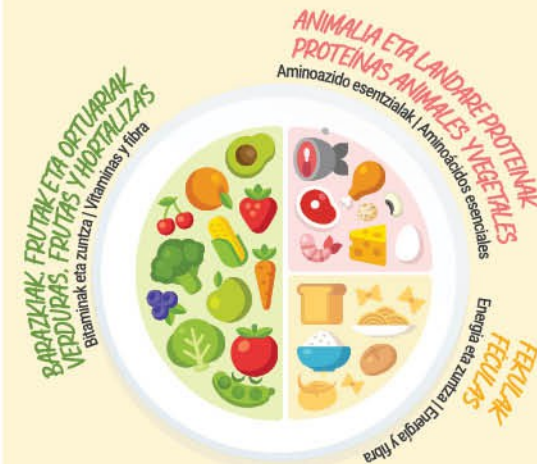
## AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA

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 kozinatua edo entsaladan</i>
Barazki kozinatua 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.