



ASTELEHENA

Lunes

ASTEARTEA

Martes

ASTEAZKENA

Miércoles

OSTEGUNA

Jueves

OSTIRALA

Viernes

□

□

1 837 Kcal. P.: 37 HC.: 94 L.: 30

2

3

DILISTA GISATUAK
LENTEJAS GUIADAS
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

NO LECTIVO

9

NO LECTIVO

10

NO LECTIVO

13 846 Kcal. P.: 34 HC.: 101 L.: 32

PATATAK PROVENTZAL ERARA
PATATAS A LA PROVENZAL
LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

14 840 Kcal. P.: 28 HC.: 148 L.: 10

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO
TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

15 743 Kcal. P.: 23 HC.: 92 L.: 29

MAKARROI INTEGRALAK NAPOLITAR ERARA
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
ARRAUTZOPIL FRANSESARA BARAZKIEKIN
TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

16 810 Kcal. P.: 24 HC.: 89 L.: 37

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO
ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

17 668 Kcal. P.: 27 HC.: 87 L.: 16

BABARRUN PINTAK KUIAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA
LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

20 894 Kcal. P.: 37 HC.: 150 L.: 12

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

21 765 Kcal. P.: 15 HC.: 87 L.: 36

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA
ZIAZERBA KROKETAK ERA ASKOTAKO
ENTSALADAREKIN
CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA
VARIADA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

22 764 Kcal. P.: 38 HC.: 83 L.: 25

BABARRUN ZURIAK GISATUAK
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
ARRAUTZ EGOSIAK TOMATEAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

23 827 Kcal. P.: 31 HC.: 96 L.: 33

ESPIRAL INTREGRALAK SALTEATUTA BARAZKIEKIN
ESPIRALES INTEGRALES SALTEADOS CON VERDURAS
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

24 753 Kcal. P.: 22 HC.: 77 L.: 37

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

27 671 Kcal. P.: 16 HC.: 70 L.: 35

KUIA ETA KALABAZIN KREMA
CREMA DE CALABAZA Y CALABACIN
HAMBURGESA BEGETALA BARAZKIEKIN
HAMBURGUESA VEGETAL CON VERDURAS
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

28 850 Kcal. P.: 30 HC.: 149 L.: 11

ARROZA BARRENGORRIKIN
ARROZ CON CHAMPIÑONES
TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
GARBANZOS CON ESPINACAS
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

29 791 Kcal. P.: 29 HC.: 91 L.: 32

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

30 866 Kcal. P.: 44 HC.: 73 L.: 39

BABARRUN PINTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL
IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL



FISH
REVOLUTION



OSASINAREN
ZAINDARIAK



grow
FOOD
BANKS



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. 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, jardueraren 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, zaporetsuagoak 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

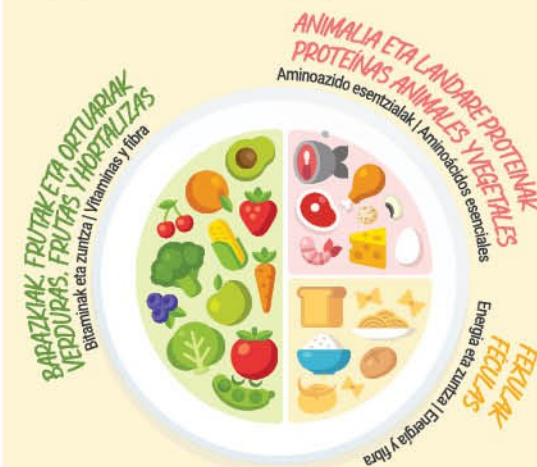
Espinaka Espinaca
Baba Haba
Leka Judía verde
Uraza Lechuga
Pepinoa Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefaua Rábano
Aza Repollo
Tomatea Tomate
Azenarioa Zanahoria

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.