



# ASTELEHENA

Lunes

# ASTEARTEA

Martes

# ASTEAZKENA

Miércoles

# OSTEGUNA

Jueves

# OSTIRALA

Viernes

□

□

1

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

DILISTA GISATUAK  
LENTEJAS GUIADAS

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

DENBORALDIKO FRUTA  
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA  
PAN

2

FESTIVO

3

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 VERDURAS

DENBORALDIKO FRUTA  
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA  
PAN INTEGRAL

15

740 Kcal. P.: 32 HC.: 91 L.: 25

MAKARROI INTEGRALAK NAPOLITAR ERARA  
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA

HAMBURGESA%100 ZEKORRA BARAZKITXOEKIN  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON VERDURITAS

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

797 Kcal. P.: 50 HC.: 73 L.: 28

BABARRUN PINTAK KUIAREKIN  
ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA

OILASKO BULARKIA ARRAUTZAZTATUA 4 URTARO  
ENTSALADAREKIN

PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON ENSALADA 4  
ESTACIONES

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

719 Kcal. P.: 49 HC.: 88 L.: 13

BABARRUN ZURIAK GISATUAK  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

ZEKOR XERRA PERRETIXIOEKIN  
FILETE DE TERNERA HORNO CON CHAMPIÑONES

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

625 Kcal. P.: 28 HC.: 64 L.: 27

KUIA ETA KALABAZIN KREMA  
CREMA DE CALABAZA Y CALABACIN

INDIOLAR HAMBURGESA BARAZKITXOEKIN  
HAMBURGUESA DE PAVO CON VERDURITAS

ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES

OGIA  
PAN

28

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

ARROZA BARRENGORRIEKIN  
ARROZ CON CHAMPIÑONES

TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN  
GARBANZOS CON ESPINACAS

DENBORALDIKO FRUTA  
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA  
PAN

29

789 Kcal. P.: 34 HC.: 90 L.: 30

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN  
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO

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



OSASUNAREN  
ZAHARRAK



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 beharrian 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, jarduera 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

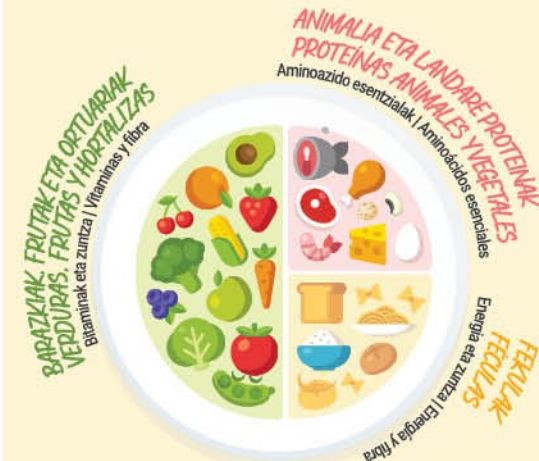
Espinaka Espinaca  
Baba Haba  
Leka Judía verde  
Uraza Lechuga  
Pepinoa Pepino  
Piperra Pimiento  
Porrua Puerro  
Errefaua Rábano  
Aza Repollo  
Tomatea Tomate  
Azenarioa Zanahoria

## 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...<br><i>Pasta, arroz, legumbres, patatas</i> | → Verduras cocinadas o ensalada...<br><i>Barazki kozinatutak edo entsaladan</i>  |
| Barazki kozinatutak edo entsaladan<br><i>Verduras cocinadas o ensalada</i>     | → Pasta, arroza, lekaleak, patatak...<br><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.