



ASTELEHENA

Lunes

ASTEARTEA

Martes

ASTEAZKENA

Miércoles

OSTEGUNA

Jueves

OSTIRALA

Viernes

1 571 Kcal. P.: 24 HC.: 41 L.: 34

- BARAZKI PUREA
- C. PURE DE VERDURAS
- C. LEGATZ ARRAUTZAZTATUA
- C. MERLUZA REBOZADA
- ZAPORE JOGURTA
- YOGUR SABORES

2 727 Kcal. P.: 64 HC.: 50 L.: 27

- C. DILISTAK BARAZKIAREKIN
- C. LENTEJAS CON VERDURA
- C. OILASKO ERREA
- C. POLLO ASADO
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS

3 531 Kcal. P.: 31 HC.: 51 L.: 20

- TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
- Z. GARBANZOS CON VERDURA
- HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN TOMATEAREKIN
- C. HAMBURGUESAS 100% TERNERA AL HORNO CON TOMATE
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS

4 664 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 43

- C. KALABAZIN ETA BROCOLI KREMA
- C. CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN
- C. PATATA ARRAUTZOPILA
- C. TORTILLA DE PATATA CASERA
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS

5 824 Kcal. P.: 40 HC.: 75 L.: 38

- C. ESPIRALAK INTEGRALAK TOMATEAREKIN
- C. ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE
- C. IZOKI LABEAN EGINDA BARAZKIEKIN
- C. SALMON AL HORNO CON VERDURITAS
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS

8 518 Kcal. P.: 32 HC.: 49 L.: 19

- C. DILISTAK BARAZKIAREKIN
- C. LENTEJAS CON VERDURA
- C. LEGATZA LABEAN EGINDA BIZKAIKO SALTSAN
- C. MERLUZA HORNO EN SALSA BIZKAINA
- ZAPORE JOGURTA
- YOGUR SABORES

9 620 Kcal. P.: 55 HC.: 37 L.: 27

- LEKAK BARATXURIEKIN
- C. VAINAS AL AJILLO
- C. OILASKO ERREA
- C. POLLO ASADO
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS

10 455 Kcal. P.: 27 HC.: 49 L.: 16

- C. PATATAK SALSA BERDEAN
- C. PATATAS EN SALSA VERDE
- HANBURGESA % 100 ZEKORRA AL HORNO PERRETIXIKOEKIN
- C. HAMBURGUESAS 100% TERNERA AL HORNO CON CHAMPIÑONES
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS

11 808 Kcal. P.: 47 HC.: 57 L.: 40

- BABARRUN PINTAK GISATUAK
- C. ALUBIAS PINTAS GUIADASAS
- C. IZOKIN ARRAUTZAZTATUA TOMATEAREKIN
- C. SALMON ROMANA CON TOMATE
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS

12 685 Kcal. P.: 22 HC.: 77 L.: 30

- C. MAKARROIAK TOMATEAREKIN
- C. MACARRONES CON TOMATE
- C. BARAZKI MENESTRA
- C. REVUELTO DE VERDURAS
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS

15 462 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 23

- BARAZKI ETA BARAZKI KREMA
- Z. CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
- HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN BARAZKIEKIN
- C. HAMBURGUESA DE TERNERA 100% CON VERDURITAS
- C. POSTRE BEREZIA
- C. POSTRE ESPECIAL

16 409 Kcal. P.: 26 HC.: 53 L.: 8

- C. TXITXIRIOAK ZERBAREKIN
- C. GARBANZOS CON ACELGAS
- C. OILASKO ERREA
- C. POLLO ASADO
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS

17 828 Kcal. P.: 40 HC.: 76 L.: 38

- C. MAKARROIAK INTEGRALAK NAPOLITANARA
- C. MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
- C. IZOKI LABEAN EGINDA BARAZKIEKIN
- C. SALMON AL HORNO CON VERDURITAS
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS

18 701 Kcal. P.: 29 HC.: 62 L.: 33

- C. BABARRUN ZURIAK KALABAZAREKIN
- C. ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA
- C. PATATA ARRAUTZOPILA
- C. TORTILLA DE PATATA CASERA
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS

19 645 Kcal. P.: 56 HC.: 41 L.: 27

- C. BARAZKI MENESTRA
- C. MENESTRA A LA BILBAINA
- C. OILASKO ERREA
- C. POLLO ASADO
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS



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 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 jarrai lezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko: Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

OHARRAK:



Sasoia

UDABERRI / primavera - UDA / verano

Sasoiko produktuak aukeratu zure otorduatarako: freskoagoak, zapoetsuagoak eta planetarako hobekak. *Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.*



FRUTAK - Fruta



Albertxikoa Albaricoque
Uztapikua Breva
Gerezia Cereza
Arana Ciruela
Pikua Higo
Limioia Limón
Mertxika Melocotón

Meloia Melón
Nektarina Nectarina
Mizpira Níspero
Paraguaiola Paraguaya
Madaria Pera
Platanoa Plátano
Angurria Sandía

BARAZKIAK - Verduras



Zerbak Acelga
Baratxuria Ajo
Alberjinia Berenjena
Brokolia Brócoli
Kuiatxoa Calabacín
Tipula Cebolla
Azalorea Coliflor
Ziazerbak Espinacas
Zainzuria Espárrago v.
Ilarrak Guisantes

Babak Habas
Lekak Judía verde
Letxuga Lecuga
Naboa Nabo
Luzokerra Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefaua Rábano
Tomatea Tomate
Azenarioa Zanahoria

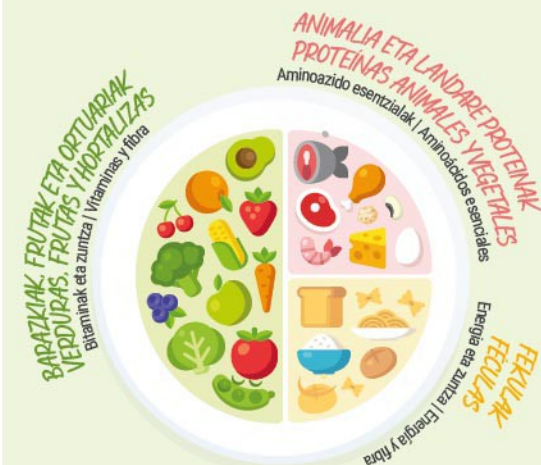
Sasoiko fruta eta barazkien egutegia, Nekazaritza, Arrantza eta Elikadura Ministerioarena.

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. Elikagairen batim alergia edo intolerantzia izanez gero, ordeztu talde bereko beste elikagai batez, edo, bestela, antzeko nutrizio-balioa duen elikagai batez.
RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.