



ASTELEHENA Lunes

ASTEARTEA Martes

ASTEAZKENA Miércoles

OSTEGUNA Jueves

OSTIRALA Viernes

1 628 Kcal. P.: 30 HC.: 69 L.: 24

D. PATATAK ERRIOXAR ERAN
D. PATATAS A LA RIOJANA

D. LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN

D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4
ESTACIONES

Z. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
Z. YOGUR NATURAL AZUCARADO

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

8 780 Kcal. P.: 43 HC.: 79 L.: 29

D. DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
D. LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL

D. LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

Z. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
Z. YOGUR NATURAL AZUCARADO

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

15 703 Kcal. P.: 35 HC.: 62 L.: 34

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS

D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA BARAZKIEKIN
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA CON VERDURITAS

C. POSTRE BEREZIA
C. POSTRE ESPECIAL

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

2 769 Kcal. P.: 30 HC.: 138 L.: 6

D. LANDAKO ARROZA
D. ARROZ CAMPERO

D. DILISTAK BARAZKIAKIEKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

9 883 Kcal. P.: 68 HC.: 45 L.: 46

D. LEKAK BARATXURIEKIN
D. VAINAS AL AJILLO

D. OILASKO ERREA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN
D. POLLO ASADO CON ENSALADA VARIADA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

16 857 Kcal. P.: 28 HC.: 142 L.: 15

D. ARROZA BARAZKIEKIN
D. ARROZ CON VERDURAS

D. TXITXIRIOAK ZERBAREKIN
D. GARBANZOS CON ACELGAS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

3 866 Kcal. P.: 64 HC.: 80 L.: 28

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAKIEKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

D. ZEKOR ERREGOSIA PIPERREKIN
D. ESTOFADO DE TERNERA CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

10 747 Kcal. P.: 55 HC.: 74 L.: 23

D. PATATAK SALSITA BERDEAN
D. PATATAS EN SALSA VERDE

D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

17 1.013 Kcal. P.: 45 HC.: 101 L.: 45

D. MAKARROIAK INTEGRALAK NAPOLITANARA (D)
D. MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (D)

D. IZOKIN LABEAN EGINDA 4 LIZ ENTSALADAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ

C. FRUTA
C. FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

4 758 Kcal. P.: 25 HC.: 65 L.: 42

D. BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA
D. CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN

D. PATATA ARRAUTZOPILA ASKOTAKO
ENTSALADAREKIN

D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

11 803 Kcal. P.: 29 HC.: 134 L.: 11

D. ARROZ KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
D. ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAKIEKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

18 846 Kcal. P.: 39 HC.: 85 L.: 33

D. BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

D. PATATA ARRAUTZOPILA ASKOTAKO
ENTSALADAREKIN

D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

5 952 Kcal. P.: 45 HC.: 89 L.: 44

D. MAKARROIAK INTEGRALA TOMATEAREKIN
D. MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE

D. IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN

D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4
ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

12 820 Kcal. P.: 31 HC.: 90 L.: 35

D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN
D. MACARRONES CON TOMATE

D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

19 887 Kcal. P.: 68 HC.: 46 L.: 46

D. BARAZKI MENESTRA BILBOKOA
D. MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA

D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA



FISH
REVOLUTION



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, jardueraren 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	Meloia Melón
Uztapikua Breva	Nektarina Nectarina
Gerezia Cereza	Mizpira Níspero
Arana Ciruela	Paraguaioa Paraguaya
Pikua Higo	Madaria Pera
Limioia Limón	Platanoa Plátano
Mertxika Melocotón	Angurria Sandía

BARAZKIAK - Verduras

Zerbak Acelga	Babak Habas
Baratxuria Ajo	Lekak Judia verde
Alberjinia Berenjena	Letxuga Lecguga
Brokolia Brócoli	Naboa Nabo
Kuiatxoa Calabacín	Luzokerra Pepino
Tipula Cebolla	Piperra Pimiento
Azalorea Coliflor	Porrua Puerro
Ziazerbak Espárrago v.	Errefaua Rábano
Zainzuria Espárrago v.	Tomatea Tomate
Ilarrak Guisantes	Azenarioa Zanahoria

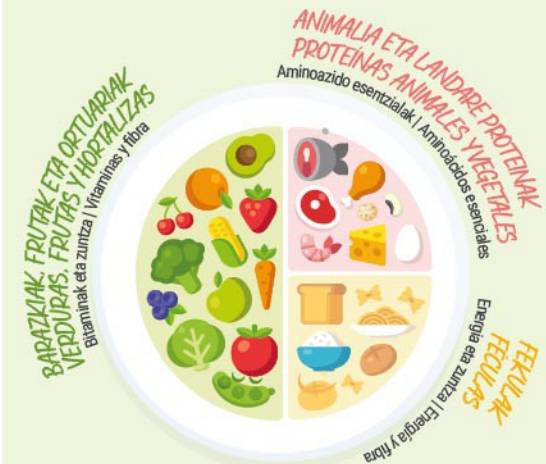
Sasoiko fruta eta barazkien egutegia, Nekazaritza, Arrantza eta Elikadura Ministerioarena.

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 / Pescado o huevo
Arraina / Pescado	→	Haragia edo arrautza / Carne o huevo
Arrautza / Huevo	→	Arraina edo haragia / Pescado o carne
Esnekiak / Lácteos	→	Esnekiak edo fruta / Lácteos o Fruta
Lácteos / Esnekiak	→	Fruta / Fruta

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.