



## ASTELEHENA Lunes

## ASTEARTEA Martes

## ASTEAZKENA Miércoles

## OSTEGUNA Jueves

## OSTIRALA Viernes

1 870 Kcal. P.: 40 HC.: 76 L.: 44

**PATATA GISATUAK LEKALEEKIN ETA BARAZKIEKIN**  
PATATAS GUIADAS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS  
**LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL

8 764 Kcal. P.: 41 HC.: 83 L.: 27

**DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN**  
LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL  
**LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN**  
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**OGIA**  
PAN

15 780 Kcal. P.: 32 HC.: 76 L.: 37

**BARAZKI KREMA**  
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS  
**LEKALE ETA BARAZKIEN NAHASKIA**  
REVUELTO DE LEGUMBRETA Y VERDURITAS  
**POSTRE BEREZIA**  
POSTRE ESPECIAL  
**OGIA**  
PAN



2 832 Kcal. P.: 31 HC.: 148 L.: 8

**LANDAKO ARROZA**  
ARROZ CAMPESTRE  
**DILISTAK BARAZKAREKIN**  
LENTEJAS CON VERDURA  
**DENBORALDIKO FRUTA**  
FRUTA DE TEMPORADA  
**OGIA**  
PAN

9 825 Kcal. P.: 14 HC.: 92 L.: 41

**LEKAK BARATXURI ERARA**  
VAINAS AL AJILLO  
**ZIAZERBA KROKETAK ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN**  
CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA VARIADA  
**DENBORALDIKO FRUTA**  
FRUTA DE TEMPORADA  
**OGIA**  
PAN

16 895 Kcal. P.: 30 HC.: 161 L.: 10

**ARROZA PAELLAN BEGETALEAN**  
ARROZ EN PAELLA VEGETAL  
**TXITXIRIOAK ZERBEKIN**  
GARBANZOS CON ACELGAS  
**DENBORALDIKO FRUTA**  
FRUTA DE TEMPORADA  
**OGIA**  
PAN



3 771 Kcal. P.: 35 HC.: 113 L.: 15

**TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA  
**ZIAZERBAK GAINERRETA GAZTAREKIN**  
ESPINACAS GRATINADAS CON QUESO  
**DENBORALDIKO FRUTA**  
FRUTA DE TEMPORADA  
**OGIA**  
PAN

10 712 Kcal. P.: 22 HC.: 84 L.: 30

**PATATAK SALTSA BERDEAN**  
PATATAS EN SALSA VERDE  
**C. ARRAUTZOPILA FRANSESIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
C. TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
**DENBORALDIKO FRUTA**  
FRUTA DE TEMPORADA  
**OGIA**  
PAN

17 901 Kcal. P.: 38 HC.: 80 L.: 45

**MAKARROI INTEGRALAK NAPOLITAR ERARA**  
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA  
**IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN**  
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ  
**DENBORALDIKO FRUTA**  
FRUTA DE TEMPORADA  
**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL



4 748 Kcal. P.: 23 HC.: 75 L.: 37

**BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA**  
CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN  
**PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA  
**DENBORALDIKO FRUTA**  
FRUTA DE TEMPORADA  
**OGIA**  
PAN

11 794 Kcal. P.: 29 HC.: 139 L.: 7

**ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN**  
ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN  
**BABARRUN PINTAK GISATUAK**  
ALUBIAS PINTAS GUIADAS  
**DENBORALDIKO FRUTA**  
FRUTA DE TEMPORADA  
**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL

18 857 Kcal. P.: 37 HC.: 96 L.: 30

**BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN**  
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA  
**PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA  
**DENBORALDIKO FRUTA**  
FRUTA DE TEMPORADA  
**OGIA**  
PAN



5 856 Kcal. P.: 39 HC.: 89 L.: 36

**ESPIRAL INTEGRALAK TOMATEAREKIN**  
ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE  
**IZOKINA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
**DENBORALDIKO FRUTA**  
FRUTA DE TEMPORADA  
**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL

12 882 Kcal. P.: 32 HC.: 97 L.: 38

**MAKARROIAK TOMATEAREKIN**  
MACARRONES CON TOMATE  
**ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN**  
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA  
**DENBORALDIKO FRUTA**  
FRUTA DE TEMPORADA  
**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL

19 705 Kcal. P.: 13 HC.: 71 L.: 37

**BILBOKO ERARA MENESTRA**  
MENESTRA A LA BILBAINA  
**HANBURGESA BEGETALA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
HAMBURGUESA VEGETAL ENSALADA 4 ESTACIONES  
**DENBORALDIKO FRUTA**  
FRUTA DE TEMPORADA  
**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL



FISH REVOLUTION



**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. 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 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 jarraitezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko. Síguenos 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

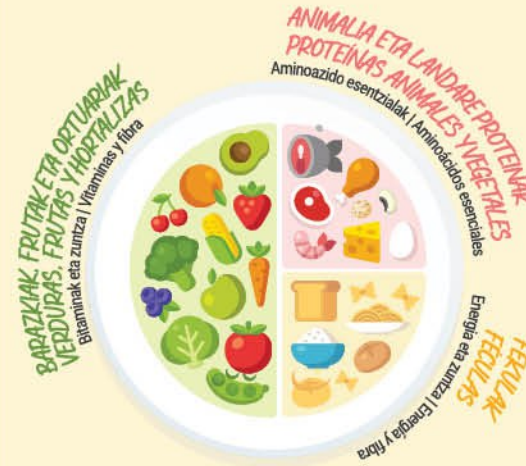


Zerba Acelga  
Baratxuria Ajo  
Orburuak Alcachofas  
Alberjinia Berenjena  
Brokolia Brócoli  
Kalabazina Calabacín  
Kalabaza Calabaza  
Aza gorria Col lombarda  
Azalorea Coliflor  
Endibia Endivia  
Eskarola Escarola

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 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.