



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

15 731 Kcal. P.: 30 HC.: 74 L.: 34

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
HANBURGESA%100 ZEKORRA BARAZKITXOEKIN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON VERDURITAS
POSTRE BEREZIA
POSTRE ESPECIAL
OGIA
PAN

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

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

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

LEKAK BARATXURI ERA
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

3 795 Kcal. P.: 46 HC.: 91 L.: 23

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
ZEKOR XERRA PIPERREKIN
FILETE DE TERNERA CON PIMIENTOS
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

10 833 Kcal. P.: 39 HC.: 86 L.: 35

PATATAK SALTSA BERDEAN
PATATAS EN SALSA VERDE
ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

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

MAKARROI INTEGRALAK NAPOLITAR ERA
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

19 868 Kcal. P.: 61 HC.: 65 L.: 37

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA
OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
POLLO ASADO CON 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 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. 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, 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



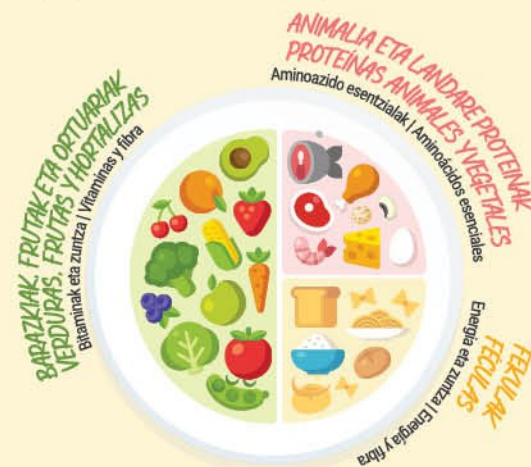
Zerba Acelga
Baratxuria Ajo
Orburuak Alcachofas
Alberjinia Berenjena
Brokolia Brócoli
Kalabazina Calabacín
Kalabaza Calabaza
Aza gorria Col lombarda
Azalorea Coliflor
Endibia Endivia
Eskarola Escarola

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 kozinatua edo entsaladan</i>
Barazki kozinatua 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.