

ASTELEHENA · LUNES		ASTEARTEA · MARTES		ASTEAZKENA · MIÉRCOLES		OSTEGUNA · JUEVES		OSTIRALA · VIERNES	
		1 716 Kcal. P.: 27 HC.: 69 L.: 35 D. BARAZKI KREMA D. CREMA DE VERDURAS D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		2 988 Kcal. P.: 46 HC.: 95 L.: 44 D. MAKARROIAK NAPOLITANA D. MACARRONES NAPOLITANA D. IZOKIN LABEAN EGINDA4 LIZ ENTSALADAREKIN D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		3 891 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		4 715 Kcal. P.: 40 HC.: 70 L.: 25 D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	
7 948 Kcal. P.: 76 HC.: 57 L.: 45 D. ILARRAK PATATEKIN D. GUISANTES CON PATATAS D. OILASKO ERREA LIZ ENTSALADAREKIN D. POLLO ASADO CON ENSALADA LIZ JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		8 808 Kcal. P.: 29 HC.: 135 L.: 11 D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA D. LANDAKO ARROZA D. ARROZ CAMPERO FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		9 705 Kcal. P.: 51 HC.: 58 L.: 28 D. BARAZKI PUREA D. PURE DE VERDURAS D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		10 618 Kcal. P.: 30 HC.: 65 L.: 24 PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN (D) D. PATATAS ESTOFADAS CON POLLO (D) D. LEGATZA LABEAN EGINDA TOMATEAREKIN D. MERLUZA AL HORNO CON TOMATE FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		11 954 Kcal. P.: 39 HC.: 94 L.: 42 D. TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN D. GARBANZOS CON ESPINACAS D. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	
14 1.052 Kcal. P.: 53 HC.: 82 L.: 53 D. DILISTAK BARAZKIAREKIN D. LENTEJAS CON VERDURA D. SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN D. LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		15 762 Kcal. P.: 31 HC.: 90 L.: 29 D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN D. MACARRONES CON TOMATE D. LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		16 655 Kcal. P.: 26 HC.: 63 L.: 31 D. BARAZKI KREMA D. CREMA DE VERDURAS D. HANBURGESA MISTOA BARAZKIEKIN D. HAMBURGUESA MIXTA CON VERDURITAS FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		17 FESTIVO		18 FESTIVO	
21 FESTIVO		22 FESTIVO		23 FESTIVO		24 FESTIVO		25 FESTIVO	
28 777 Kcal. P.: 32 HC.: 111 L.: 21 D. ARROZA BARAZKIEKIN D. ARROZ CON VERDURAS D. LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN D. MERLUZA AL HORNO CON SALSА VERDE ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		29 746 Kcal. P.: 29 HC.: 68 L.: 38 D. BARAZKI KREMA D. CREMA DE VERDURAS D. ALBONDIGA MISTOAK LOREZAINERA D. ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA		30 789 Kcal. P.: 46 HC.: 73 L.: 31 D. TXITXIRIOAK KUIAREKIN D. GARBANZOS CON CALABAZA D. ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA 4 URTAROKO ENTSALADAREKIN D. SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA FRUTA D. DIETA OGIA D. PAN DIETA					

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 zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueren 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.



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

JATEA,

IKASTEA,

BIZITZEA

Scolarest, comer, aprender y vivir.



✓ **Jatea** esperientzia gastronomiko, osasungarri, seguru eta jasangarri bat izatea da, dieta mediterraneoan oinarritutako elikadurarekin.
Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Eguerdiaren transmititzen ditugun bizitza-balio eta -ohitura osasungarrietatik **ikastea**.
Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ Elkarbizitzen, jolasten eta partekatzen dugun bitartean ongizatea lortzeko une paregabeak elkarrekin **bizitzea**.
Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Sareetan jarrai iezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko:
Siguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Sasoia | Temporada

UDABERRI/PRIMAVERA - UDA/VERANO

Erabili sasoiko produktuak afariak prestatzeko.
Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



FRUTAK - FRUTA



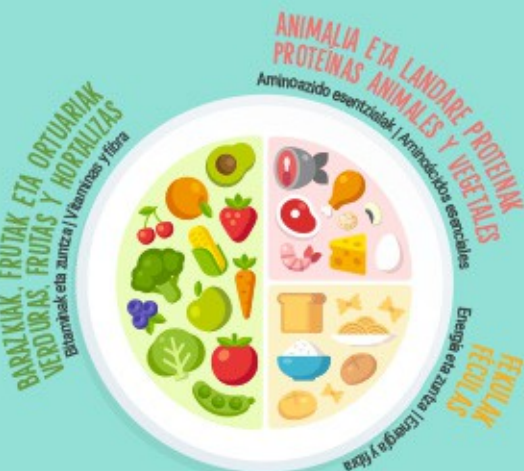
Albertxikoa Albaricoque
Uztapikua Brega
Gerezia Cereza
Arana Ciruela
Pikua Higo
Limoia Limón
Mertxika Melocotón

Meloia Melón
Nektarina Nectarina
Mizpira Nispero
Paraguaioa
Paraguaya
Madaria Pera
Angurria Sandía

BARAZKIAK ETA ORTUARIK VERDURAS Y HORTALIZAS

Zerbak Acelga
Baratxuria Ajo
Alberjina Berenjena
Brokolia Brócoli
Kuiatxoa Calabacín
Tipula Cebolla
Zainzuria Esparrago verde
Ziazerbak Espinacas
Ilarrak Guisantes

Babak Habas
Lekak Judía verde
Letxuga Lechuga
Patata Patata
Luzokerra Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefau Rábano
Tomatea Tomato
Azenarioa Zanahoria



BAZKALDU BADUGU / SI HEMOS COMIDO... HAU AFAL DEZAKEGU / PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas... Pasta, arroz, legumbres, patatas	→	Verduras cocinadas o ensalada... Barazki kokinatuak edo entsaladan...
Barazki kokinatuak edo entsalada Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroza, lekaleak, patatak... Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Haragia Carne	→	Arraina edo arrautza Pescado o huevo
Arraina Pescado	→	Haragia edo arrautza Carne o huevo
Arrautza Huevo	→	Arraina edo haragia Pescado o carne
Fruta Fruta	→	Esnekiak edo fruta Lácteos o Fruta
Esnekiak Lácteos	→	Fruta Fruta

OHARRAK: NOTAS:

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.