

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

1

752 Kcal. P.: 25 HC.: 80 L.: 35

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS

D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

2

1.051 Kcal. P.: 44 HC.: 106 L.: 48

D. GLUTENIK GABEKO KIRIBILAK NAPOLITANA
D. ESPIRALES NAPOLITANA SIN GLUTEN

D. IZOKIN LABEAN EGINDA4 LIZ ENTSALADAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

3

927 Kcal. P.: 66 HC.: 57 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. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

4

751 Kcal. P.: 38 HC.: 80 L.: 26

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. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

7

984 Kcal. P.: 74 HC.: 68 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. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

8

844 Kcal. P.: 27 HC.: 146 L.: 11

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

D. LANDAKO ARROZA
D. ARROZ CAMPERO

FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

9

741 Kcal. P.: 48 HC.: 69 L.: 28

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS

D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

10

654 Kcal. P.: 28 HC.: 76 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. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

11

990 Kcal. P.: 37 HC.: 105 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. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

14

1.087 Kcal. P.: 51 HC.: 92 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. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

15

781 Kcal. P.: 28 HC.: 99 L.: 28

D. GLUTENIK GABEKO KIRIBILAK TOMATEAREKIN
D. ESPIRALES CON TOMATE SIN GLUTEN

D. LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

16

691 Kcal. P.: 24 HC.: 74 L.: 31

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS

D. HANBURGESA MISTOA BARAZKIEKIN
D. HAMBURGUESA MIXTA CON VERDURITAS

FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

813 Kcal. P.: 30 HC.: 122 L.: 22

D. ARROZA BARAZKIEKIN
D. ARROZ CON VERDURAS

D. LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN
D. MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

29

782 Kcal. P.: 27 HC.: 79 L.: 38

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS

D. ALBONDIGA MISTOAK LOREZAINERA
D. ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

D. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

30

825 Kcal. P.: 44 HC.: 84 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. GLUTEN GABEKO OGIA
D. PAN SIN GLUTEN

NOTAS: Elikagaien 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, jarduerara fisikoaaren 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
Baratzuria Ajo
Alberjinia 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

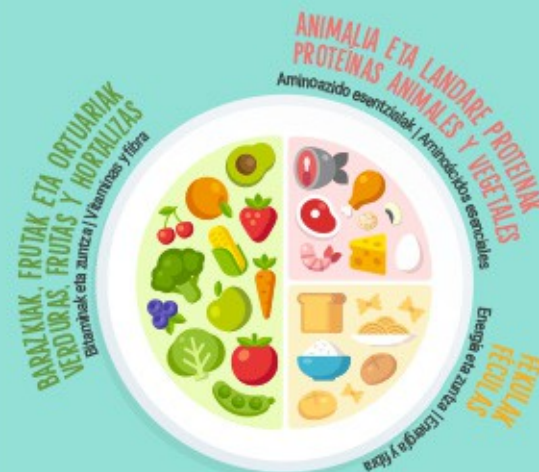
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Afari osasungarria planifikatzeko edo sortzeko modu simple bat

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable



HARVARD PLATERA PLATO HARVARD



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

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada...
Pasta, arroz, legumbres, patatas	→	Barazki kozinatutak edo entsaladan...
Barazki kozinatutak edo entsalada	→	Pasta, arroza, lekaleak, patatak...
Verduras cocinadas o ensalada	→	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 ortuak.
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.