



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

1

740 Kcal. P.: 15 HC.: 92 L.: 32

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

HAMBURGESA BEGETALA LOREZAINERA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

2 956 Kcal. P.: 41 HC.: 93 L.: 44

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA

IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

3 641 Kcal. P.: 23 HC.: 103 L.: 11

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA

TXITXIRIOAK ARROZAREKIN
GARBANZOS CON ARROZ

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

4 785 Kcal. P.: 40 HC.: 78 L.: 29

BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

7 779 Kcal. P.: 22 HC.: 94 L.: 32

ILARRAK PATATEKIN
GUISANTES CON PATATAS

ZIAZERBA KROKETAK LIZ ENTSALADAREKIN
CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA LIZ

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

8 812 Kcal. P.: 31 HC.: 144 L.: 6

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

9 753 Kcal. P.: 21 HC.: 93 L.: 30

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

FALAFEL ALBONDIGA LOREZAIN ERARA
ALBONDIGAS DE FALAFEL A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

10 717 Kcal. P.: 30 HC.: 105 L.: 17

TALLARINAK BROKOLIREKIN
TALLARINES CON BROCOLI

LEGATZ ALBONDIGAK TOMATEAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON TOMATE

FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

11 879 Kcal. P.: 36 HC.: 99 L.: 33

TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
GARBANZOS CON ESPINACAS

PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

14 830 Kcal. P.: 42 HC.: 89 L.: 29

DILISTAK AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON ZANAHORIA

PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON PISTO

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

15 842 Kcal. P.: 31 HC.: 104 L.: 31

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

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

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

16 637 Kcal. P.: 11 HC.: 71 L.: 32

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA

HAMBURGESA BEGETALA BARAZKITXOEKIN
HAMBURGUESA VEGETAL CON VERDURITAS

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17 FESTIVO

18 FESTIVO

21 FESTIVO

22 FESTIVO

23 FESTIVO

24 FESTIVO

25 FESTIVO

28 713 Kcal. P.: 32 HC.: 115 L.: 13

ARROZA BARAZKIEKIN
ARROZ CON VERDURAS

LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN
MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

29 798 Kcal. P.: 22 HC.: 95 L.: 32

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

FALAFEL ALBONDIGA BARAZKIEKIN
ALBONDIGAS DE FALAFEL CON VERDURAS

FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

30 844 Kcal. P.: 42 HC.: 83 L.: 34

TXITXIRIOAK KUIAREKIN
GARBANZOS CON CALABAZA

ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

31

32

NOTAS: Elikagaien balorazioaren bitartez eskaintako 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 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.

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.

✓ **Eguerdian** 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

UDAZKENA/OTOÑO - NEGUA/INVERNO

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



FRUTAK - FRUTA



Ahuakatea Aguacate
Kakia Caqui
Txirimoi Chirimoya
Mugurdia Frambuesa
Kiwia Kiwi
Limoia Limón

Mandarina Mandarina
Mango Mangoa
Sagarra Manzana
Laranja Naranja
Pera Madaria
Plátano Banana
Uva Mahatsa



BARAZKIAK ETA ORTUARIAK VERDURAS Y HORTALIZAS



Zerba Acelga
Baratxuria Ajo
Orburuak Alcachofas
Alberjina 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

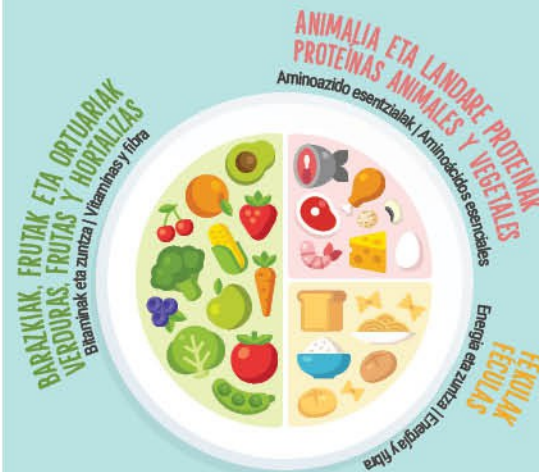
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 / PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas... <i>Pasta, arroz, legumbres, patatas</i>	→	Verduras cocinadas o ensalada... <i>Barazki kozinatutak edo entsaladan...</i>
Barazki kozinatutak edo entsalada <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 Huevo	→	Arraina edo haragia <i>Pescado o carne</i>
Fruta <i>Fruta</i>	→	Esnekiak edo fruta <i>Lácteos o Fruta</i>
Esnekiak <i>Lácteos</i>	→	Fruta <i>Fruta</i>

Gogoratu: Bazkari eta afarietan jan beti barazkiak eta ortuaria. |
Recuerda: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

SUKALDATU BELAR USANTSUEKIN ETA ESPEZIEKIN
AFARIAK ONTZEKO, ETA GATZ GUTXIAGO KONTSUMITZEKO.
COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA
ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.