



ASTELEHENA · LUNES		ASTEARTEA · MARTES		ASTEAZKENA · MIÉRCOLES		OSTEGUNA · JUEVES		OSTIRALA · VIERNES	
		1 801 Kcal. P.: 30 HC.: 87 L.: 35 BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS HAMBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA HAMBURGUESA 100% TERNERA 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 CON ENSALADA LIZ FRUTA FRUTA INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL		3 742 Kcal. P.: 46 HC.: 63 L.: 32 BILBOKO ERARA MENESTRA MENESTRA A LA BILBAINA OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES 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	
7 764 Kcal. P.: 22 HC.: 89 L.: 32 ILARRAK PATATEKIN GUISANTES CON PATATAS SAN JACOBEOA LIZ LETXUGAREKIN SAN JACOBEO CON ENSALADA LIZ JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO OGIA PAN	8 809 Kcal. P.: 31 HC.: 144 L.: 6 BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN ALUBIAS PINTA CON VERDURA LANDAKO ARROZA ARROZ CAMPERO FRUTA FRUTA OGIA PAN	9 707 Kcal. P.: 42 HC.: 84 L.: 20 BARAZKI PUREA PURE DE VERDURAS ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOAK ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO FRUTA FRUTA OGIA PAN	10 663 Kcal. P.: 32 HC.: 89 L.: 17 PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN PATATAS ESTOFADAS CON POLLO 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	16 574 Kcal. P.: 24 HC.: 69 L.: 20 BARATZEKO KREMA CREMA DE LA HUERTA INDIOILAR HAMBURGESA BARAZKITXOEKIN HAMBURGUESA DE PAVO CON VERDURITAS FRUTA FRUTA OGIA PAN	17 FESTIVO	18 FESTIVO					
21 FESTIVO	22 FESTIVO	23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO					
28 756 Kcal. P.: 31 HC.: 110 L.: 20 ARROZA BARAZKIEKIN ARROZ CON VERDURAS LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA VERDEAN MERLUZA AL HORNO CON SALSAS VERDE ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES OGIA PAN	29 591 Kcal. P.: 24 HC.: 71 L.: 21 BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS INDIOILAR HAMBURGESA BARAZKITXOEKIN HAMBURGUESA DE PAVO CON VERDURITAS 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							

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. 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, jardueraren fisikoa 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

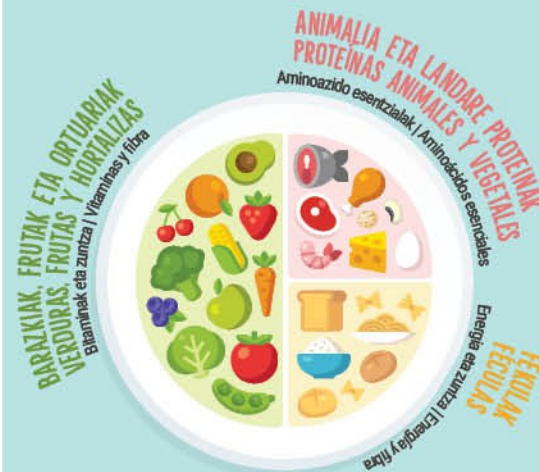
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 <i>Huevo</i>	→	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 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.*