

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

1

724 Kcal. P.: 39 HC.: 81 L.: 23

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS

LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

2

787 Kcal. P.: 57 HC.: 98 L.: 12

BABARRUN PINTAK GISATUAK
ALUBIAS PINTAS GUIADAS

ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI
EKOLOGIKOA

ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y
MACARRON ECOLOGICO

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

3

728 Kcal. P.: 22 HC.: 83 L.: 32

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

4

829 Kcal. P.: 41 HC.: 71 L.: 40

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO

IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

7

748 Kcal. P.: 19 HC.: 86 L.: 34

FIDEO ZOPA ARAUTZAREKIN
SOPA DE FIDEOS Y HUEVO

SAN JACOB OA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

8

825 Kcal. P.: 54 HC.: 84 L.: 26

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

TXERRI GIHARRA PIPERRADAN
MAGRO DE CERDO EN PIPERRADA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

9

787 Kcal. P.: 38 HC.: 83 L.: 31

PATATAK ZEKORRAREKIN
PATATAS CON TERNERA

ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ
ENTSALADAREKIN

PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

10

798 Kcal. P.: 29 HC.: 76 L.: 40

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN
ERARA

HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA
JARDINERA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

11

872 Kcal. P.: 32 HC.: 95 L.: 38

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA

FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

14

783 Kcal. P.: 45 HC.: 82 L.: 27

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS

LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

15

821 Kcal. P.: 30 HC.: 143 L.: 8

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO

BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

16

762 Kcal. P.: 47 HC.: 104 L.: 15

PATATAK ERRIOXAR ERAN
PATATAS A LA RIOJANA

ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI
EKOLOGIKOA

ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y
MACARRON ECOLOGICO

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17

774 Kcal. P.: 23 HC.: 77 L.: 38

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO

PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

18

819 Kcal. P.: 46 HC.: 64 L.: 40

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA

OILASKO ERREKIA PATATA FRUITUEKIN
POLLO ASADO CON CHIPS

FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

21

733 Kcal. P.: 33 HC.: 59 L.: 39

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS

SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA
KALABAZINAREKIN

LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

22

788 Kcal. P.: 41 HC.: 90 L.: 23

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA

ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

23

899 Kcal. P.: 50 HC.: 99 L.: 29

TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
GARBANZOS CON VERDURA

ZEKOR XERRA ARRAUTZATUTUA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA REBOZADO A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

24

743 Kcal. P.: 21 HC.: 77 L.: 36

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

PATATA ETA KUITXO ARRAUTZOPILA LIZ
ENTSALADAREKIN

TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON ENSALADA
LIZ

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

25

947 Kcal. P.: 36 HC.: 102 L.: 42

ARROZA TOMATEAREKIN(D)
ARROZ CON TOMATE (D)

IZOKINA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN

SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA 4
ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

28

842 Kcal. P.: 45 HC.: 87 L.: 31

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS

ARRAUTZ EGOSIAK SALTA BERDEAN
HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

29

771 Kcal. P.: 27 HC.: 79 L.: 37

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

30

920 Kcal. P.: 35 HC.: 107 L.: 36

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA

HANBURGESA MISTOA PERRETIXIKO SALTSAN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA DE CHAMPIÑONES

FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

31

889 Kcal. P.: 49 HC.: 74 L.: 39

BABARRUN ZURIAK GISATUAK
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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, jardueraren fisikoa 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

esperientzia **gastronomiko**,

OSASUNTSU, SEGURO ETA JASANGARRIA

Una experiencia **gastronómica**, saludable, segura y sostenible

- ✓ Esperientzia gastronomiko eta osasungarriak adin guztientzat. *Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.*
- ✓ Ikasteko, harremanak izateko eta elkarrekin bizitzeko guneak sortzen ditugu. *Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.*
- ✓ Gure jankideen segurtasuna zaintzen dugu. *Velamos por la seguridad de nuestros comensales.*
- ✓ Planeta zaintzen dugu. *Cuidamos del planeta.*

www.scolarest.es

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

in



@



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."

Denboraldia | Temporada

UDAZKEN/OTOÑO - NEGUA/INVIerno

Afariak egiteko, erabili sasoiko produktuak.
Para las cenas, utiliza productos de temporada.

FRUTAK · FRUTAS

Madaria Pera
Platanoa Plátano
Sagarra Manzana
Laranja Naranja
Ahuakatea Aguacate
Mandarina Mandarina



Kiwia Kiwi
Meloia Menón
Mahatsa Uva
Marrubia Fresa
Granada Granada



BARAZKIAK VERDURAS

Kalabaza Calabaza
Erremolatxa Remolacha
Ziazerbak Espinacas
Tipula zuria Cebolla blanca
Tipula gorria Cebolla roja
Porrua Puerro
Berakatz freskoa Ajo fresco
Aza gorria Col lombarda
Bruselaza C.de Bruselas
Azalorea Coliflor
Brokolia Brocoli
Eskarola Escarola
Apioa Apio
Azenarioa Zanahoria
Kukulua Cogollo
Urazak Lechugas
Zerbak Acelgas
Patatak Patatas



ARRAINAK PESCADOS

Hegaluzea Bonito del norte
Berdela Caballa
Urraburua Dorada
Itsas potxua Palometa
Melba Melva
Meroa Mero
Lupia Lubina
Ezpata-arraina Pez espada
Izokina Salmón
Txibia Sepia
Amuarraina Trucha



Zer jan? | ¿Qué comer?

AFARIRAKO GOMENDIOAK RECOMENDACIÓN DE CENAS



URA
AGUA



PROTEINA
PROTEÍNA

Haragia, arraina,
arrautzak edo lekaleak.
*Carne, pescado, huevos o
legumbres*

BARAZKI
GORDIN EDO
EGOSIAK
VEGETALES
CRUDOS O
COCIDOS

KARBOHIDRATOAK
HIDRATOS DE CARBONO

FRUTAK ETA
ESNEKIAK
FRUTAS
Y LÁCTEOS

Bazkaldu badugu... afal dezakegu:
Si hemos comido... podemos cenar:

Zerealak, fekula edo lekaleak | *Cereales, féculas o legumbres*

→ Barazkiak, ortuari gordinak edo lekale egosiak
Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas

Barazkiak | Verduras → Zerealak edo fekulak
Cereales o féculas

Haragia | Carne → Arraina edo arrautza
Pescado o huevo

Arraina | Pescado → Giharra edo arrautza
Carne magra o huevo

Arrautza | Huevo → Arraina edo giharra
Pescado o carne magra

Fruta | Fruta → Esnekiak edo fruta
Lácteos o fruta

Esnekiak | Lácteos → Fruta | Fruta

**AFARIAK ONTZEKO ETA GATZA MURRIZTEKO,
KOZINATU USAIN-BELAR ETA ESPEZIEKIN.**

*Cocina con hierbas aromáticas y especies
para aderezar las cenas y reducir la sal*

✓ **GOMENDIOA - RECOMENDADO:** 4 gr/eguneko | día