

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

1

1 863 Kcal. P.: 29 HC.: 80 L.: 45

D. PASTA ENSALADA
D. ENSALADA DE PASTAD. LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIND. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4
ESTACIONES

FRUTA

FRUTA

C. OGIA
C. PAN

2

2 817 Kcal. P.: 66 HC.: 71 L.: 24

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURAD. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA

FRUTA

C. OGIA
C. PAN

3

3 625 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 31

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURASD. PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP

FRUTA

FRUTA

C. OGIA
C. PAN

4

4 740 Kcal. P.: 43 HC.: 54 L.: 37

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN (D)
D. PATATAS ESTOFADAS CON POLLO (D)D. IZOKIN LABEAN EGINDA4 LIZ ENTSALADAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA

FRUTA

C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

7

835 Kcal. P.: 29 HC.: 75 L.: 45

D. FIDEO ZOPA
D. SOPA DE FIDEOSD. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4
ESTACIONESJOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADOC. OGIA
C. PAN

8

758 Kcal. P.: 46 HC.: 100 L.: 18

D. ARROZA BARRENGORRIREKIN
D. ARROZ CON CHAMPIÑONESD. TXERRI GIHARRA GISATUA PIPERRADAN
D. MAGRO DE CERDO GUIADO EN PIPERRADA

FRUTA

FRUTA

C. OGIA
C. PAN

9

601 Kcal. P.: 33 HC.: 58 L.: 24

D. PATATAK ZEKORRAREKIN
D. PATATAS CON TERNERAD. ARRAIN FRESCO LABEAN EGINDA LIZ
ENTSALADAREKIN

D. SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA

FRUTA

C. OGIA
C. PAN

10

686 Kcal. P.: 26 HC.: 63 L.: 34

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURASD. HAMBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA

FRUTA

C. OGIA
C. PAN

11

733 Kcal. P.: 30 HC.: 81 L.: 30

D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN
D. MACARRONES CON TOMATED. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN

FRUTA

FRUTA

C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

14

855 Kcal. P.: 37 HC.: 92 L.: 36

D. TALLARINAK BROCOLIREKIN
D. TALLARINES CON BROCOLID. LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIND. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4
ESTACIONESZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORESC. OGIA
C. PAN

15

721 Kcal. P.: 28 HC.: 127 L.: 6

D. LANDAKO ARROZA
D. ARROZ CAMPEROD. BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

FRUTA

FRUTA

C. OGIA
C. PAN

16

699 Kcal. P.: 54 HC.: 68 L.: 21

D. PATATAK ERRIOXAR ERAN
D. PATATAS A LA RIOJANAD. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA

FRUTA

C. OGIA
C. PAN

17

738 Kcal. P.: 23 HC.: 59 L.: 42

D. LEKAK BARATXURIEKIN
D. VAINAS AL AJILLOD. PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ

FRUTA

FRUTA

C. OGIA
C. PAN

18

911 Kcal. P.: 69 HC.: 56 L.: 44

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURASD. OILASKO ERREA PATATA FRUITUEKIN
D. POLLO ASADO CON CHIPS

FRUTA

FRUTA

C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

21

842 Kcal. P.: 34 HC.: 48 L.: 55

D. BARAZKI MENESTRA
D. MENESTRA DE VERDURASD. SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA
KALABAZINAREKIN

D. LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADOC. OGIA
C. PAN

22

698 Kcal. P.: 38 HC.: 78 L.: 20

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURAD. INDIOILAR HAMBURGESA LOREZAINERA
D. HAMBURGUESAS DE PAVO A LA JARDINERA

FRUTA

FRUTA

C. OGIA
C. PAN

23

679 Kcal. P.: 49 HC.: 53 L.: 28

D. KUIA KREMA BASIKO
D. CREMA DE CALABAZA C/PATATA BASICA SIN
ZANAHORIAD. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA

FRUTA

C. OGIA
C. PAN

24

703 Kcal. P.: 21 HC.: 61 L.: 39

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURASD. PATATA ETA KALABAZIN ARRAUTZOPILA LIZ
ENTSALADAREKIND. TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON
ENSALADA LIZ

FRUTA

FRUTA

C. OGIA
C. PAN

25

958 Kcal. P.: 40 HC.: 95 L.: 45

D. ARROZA TOMATEAREKIN
D. ARROZ CON TOMATED. IZOKIN LABEAN EGINDA4 URTARO
ENTSALADAREKIND. SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4
ESTACIONES

FRUTA

FRUTA

C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

28

1.010 Kcal. P.: 34 HC.: 91 L.: 55

D. PASTA ENSALADA
D. ENSALADA DE PASTAD. ARRAUTZA SALSA VERDEAN EGOSITA
D. HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDEZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORESC. OGIA
C. PAN

29

606 Kcal. P.: 32 HC.: 52 L.: 28

D. BARAZKI KREMA
D. MACARRONES DE VERDURASD. OILASKO BULARKIA PLANTXAN LIZ
ENTSALADAREKIND. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
LIZ

FRUTA

FRUTA

C. OGIA
C. PAN

30

888 Kcal. P.: 34 HC.: 91 L.: 40

D. MAKARROIAK NAPOLITANA
D. MACARRONES NAPOLITANAD. HAMBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN
PERRETIXIOEKIND. HAMBURGUESA 100% TERNERA AL HORNO CON
CHAMPIÑONES BASICA

FRUTA

FRUTA

C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

31

867 Kcal. P.: 52 HC.: 62 L.: 40

D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAD. IZOKIN LABEAN EGINDA4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4
ESTACIONES

FRUTA

FRUTA

C. OGIA
C. PANaprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONOSASUNAREN
ZAINDARIAK
CUIDADORES DE LA SALUDGrow
FOOD
BANKS

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. 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 elkagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduerara 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

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.*

in



ig



www.scolarest.es

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

**OHARRAK:
NOTAS:**

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 Brea
Gerezia Cereza
Arana Ciruela
Marrubia Fresa
Pikua Higo
Limoia Limón
Ahuakatea Aguacate

Mertxika Melocotón
Meloia Melón
Nektarina Nectarina
Mizpira Níspero
Paraguaioa Paraguaya
Madaria Pera
Angurria Sandía



BARAZKIAK ETA ORTUARIK VERDURAS Y HORTALIZAS



Zerbak Acelgas
Baratxuria Ajo
Orburuak Alcachofas
Alberjinia Berenjena
Brokolia Brócoli
Kuiatxo Calabacín
Tipula Cebolla
Zainzuria Espárrago
Ziazerbak Espinacas
Azenarioa Zanahoria

Ilarrak Guisantes
Babak Habas
Lekak Judía verde
Letxuga Lechuga
Patata Patata
Luzokerra Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Tomatea Tomato

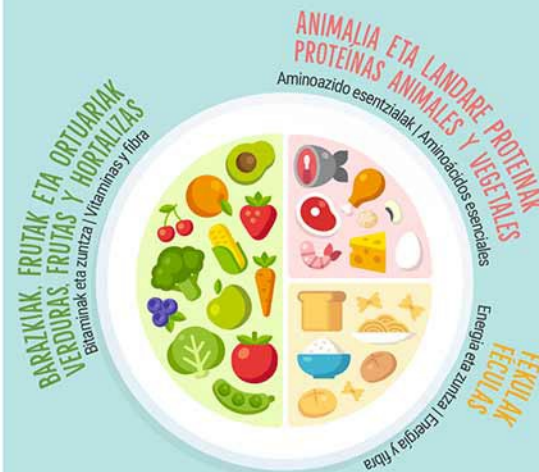
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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: Beti barazkiak bazkari eta afarian. * Elikagairen bati alergia edo intolerantzia izanez gero, ordeztu talde bereko beste elikagai batez, edo, bestela, antzeko nutrizio-balioa duen elikagai batez. | **Recorda:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. *En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

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.**