

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

1

7

14

21

28

1

8

15

22

29

2

9

16

23

30

3

10

17

24

31

4

11

18

25

667 Kcal. P.: 39 HC.: 72 L.: 20

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA

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

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

806 Kcal. P.: 58 HC.: 79 L.: 24

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

D. TXERRI GIHARRA GISATUA PIPERRADAN
D. MAGRO DE CERDO GUISADO EN PIPERRADA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

747 Kcal. P.: 29 HC.: 132 L.: 6

D. LANDAKO ARROZA
D. ARROZ CAMPERO

D. BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

896 Kcal. P.: 43 HC.: 80 L.: 39

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

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

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

632 Kcal. P.: 33 HC.: 57 L.: 28

D. BARAZKI KREMA
D. MACARRONES CON VERDURA

D. OILASKO BULARKIA PLANTXAN LIZ
ENTSALADAREKIN
D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
LIZ

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

843 Kcal. P.: 66 HC.: 76 L.: 24

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

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

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

627 Kcal. P.: 34 HC.: 63 L.: 25

D. PATATAK ZEKORRAREKIN
D. PATATAS CON TERNERA

D. ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ
ENTSALADAREKIN
D. SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

726 Kcal. P.: 54 HC.: 73 L.: 22

D. PATATAK ERRIORAK ERAN
D. PATATAS A LA RIOJANA

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

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

885 Kcal. P.: 65 HC.: 84 L.: 28

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

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

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

949 Kcal. P.: 36 HC.: 104 L.: 41

D. MAKARROIAK NAPOLITANA
D. MACARRONES NAPOLITANA
D. HAMBURGUESAMIXTA LABEAN PERRETXIKOEKIN
D. HAMBURGUESA MIXTA CON CHAMPINONES

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

651 Kcal. P.: 20 HC.: 67 L.: 31

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS

D. PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

712 Kcal. P.: 27 HC.: 68 L.: 35

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS

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

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

764 Kcal. P.: 24 HC.: 65 L.: 43

D. LEKAK BARATXURIEKIN
D. VAINAS AL AJILLO

D. PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

729 Kcal. P.: 22 HC.: 66 L.: 39

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS

D. PATATA ETA KALABAZIN ARRAUTZOPILA LIZ
ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON
ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

893 Kcal. P.: 53 HC.: 67 L.: 40

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

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

778 Kcal. P.: 44 HC.: 63 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

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

771 Kcal. P.: 31 HC.: 90 L.: 30

D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN
D. MACARRONES CON TOMATE

D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

949 Kcal. P.: 70 HC.: 66 L.: 43

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS

D. OILASKO ERREA PATATA FRUITUEKIN
D. POLLO ASADO CON CHIPS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

997 Kcal. P.: 41 HC.: 104 L.: 44

D. ARROZA TOMATEAREKIN
D. ARROZ CON TOMATE

D. IZOKIN LABEAN EGINDA4 URTARO
ENTSALADAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4
ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONOSASUNAREN
ZAINDARIAK
GUARDIANES DE LA SALUDGrow
FOOD
BANKS

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, jarduera 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
Kuiatxoa 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

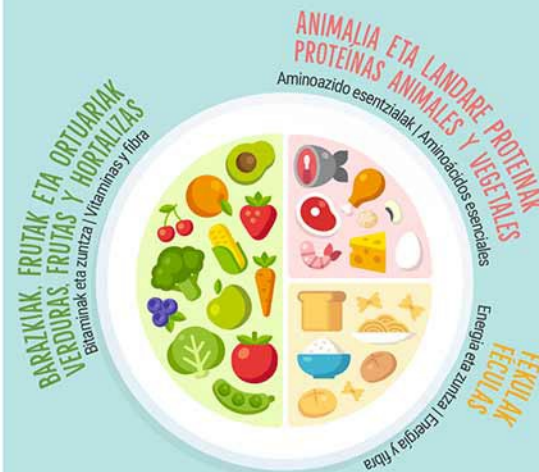
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**