



**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

24 630 Kcal. P.: 15 HC.: 71 L.: 30

D. LEKAK BARATXURIEKIN
D. VAINAS AL AJILLO

C. URDAIAZPIKO KROKETAK 4 URTARO
ENTZALADAREKIN
C. CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA 4 ESTACIONES

C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO

C. OGIA
C. PAN

25 815 Kcal. P.: 27 HC.: 105 L.: 30

D. ARROZA TOMATEAREKIN
D. ARROZ CON TOMATE

D. LEGATZA LABEAN EGINDA PIPERREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS

C. FRUTA
C. FRUTA

C. OGIA
C. PAN

26 766 Kcal. P.: 31 HC.: 75 L.: 36

D. PATATAK ERRIOXAR ERAN
D. PATATAS A LA RIOJANA

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

C. FRUTA
C. FRUTA

C. OGIA
C. PAN

27 939 Kcal. P.: 68 HC.: 54 L.: 48

D. KALABAZIN KREMA
D. CREMA DE CALABACIN

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

C. FRUTA
C. FRUTA

C. OGIA
C. PAN

28 978 Kcal. P.: 37 HC.: 92 L.: 46

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

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

C. FRUTA
C. FRUTA

C. OGIA
C. PAN

1 748 Kcal. P.: 18 HC.: 74 L.: 40

D. BARAZKI MENESTRA BILBOKOA
D. MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA

C. SAN JACOBEOA LETXUGAREKIN
C. SAN JACOBO CON LECHUGA

C. ZAPORE JOGURTA
C. YOGUR SABORES

C. OGIA
C. PAN

2 803 Kcal. P.: 53 HC.: 69 L.: 31

D. DIUSTAK
D. LENTEJAS

D. IZOKINA LABEAN EGINDA BARAZKIEKIN
D. SALMON AL HORNO CON VERDURITAS

C. FRUTA
C. FRUTA

C. OGIA
C. PAN

3 813 Kcal. P.: 40 HC.: 93 L.: 29

D. MAKARROIAK NAPOLITANA
D. MACARRONES NAPOLITANA

D. OILASKO BULARKIA KALABAZINAREKIN
D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON CALABACIN

C. FRUTA
C. FRUTA

C. OGIA
C. PAN

4 725 Kcal. P.: 24 HC.: 69 L.: 37

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS

D. PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON PISTO

C. FRUTA
C. FRUTA

C. OGIA
C. PAN

5 854 Kcal. P.: 41 HC.: 79 L.: 36

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

D. HAMBURGESA MIXTA LOREZAIN ERARA
D. HAMBURGUESA MIXTA A LA JARDINERA

C. FRUTA
C. FRUTA

C. OGIA
C. PAN

8 630 Kcal. P.: 15 HC.: 71 L.: 30

D. LEKAK BARATXURIEKIN
D. VAINAS AL AJILLO

C. URDAIAZPIKO KROKETAK 4 URTARO
ENTZALADAREKIN
C. CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA 4 ESTACIONES

C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO

C. OGIA
C. PAN

9 815 Kcal. P.: 27 HC.: 105 L.: 30

D. ARROZA TOMATEAREKIN
D. ARROZ CON TOMATE

D. LEGATZA LABEAN EGINDA PIPERREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS

C. FRUTA
C. FRUTA

C. OGIA
C. PAN

10 766 Kcal. P.: 31 HC.: 75 L.: 36

D. PATATAK ERRIOXAR ERAN
D. PATATAS A LA RIOJANA

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

C. FRUTA
C. FRUTA

C. OGIA
C. PAN

11 939 Kcal. P.: 68 HC.: 54 L.: 48

D. KALABAZIN KREMA
D. CREMA DE CALABACIN

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

C. FRUTA
C. FRUTA

C. OGIA
C. PAN

12 978 Kcal. P.: 37 HC.: 92 L.: 46

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

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

C. FRUTA
C. FRUTA

C. OGIA
C. PAN

NOTAS: Eliekagaien 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 beharrian 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 beharrianak 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



www.scolarest.es

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

OHARRAK:
NOTAS:

Sasoia | Temporada

UDABERRI/PRIMAVERA - UDA/VERANO

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



FRUTAK - FRUTA



Albertxikoa <i>Albaricoque</i>	Mertxika <i>Melocotón</i>
Uztapikua <i>Breva</i>	Meloia <i>Melón</i>
Cerezia <i>Cereza</i>	Nektarina <i>Nectarina</i>
Arana <i>Ciruela</i>	Mizpira <i>Níspero</i>
Marrubia <i>Fresa</i>	Paraguaioa <i>Paraguaya</i>
Pikua <i>Higo</i>	Madaria <i>Pera</i>
Limoia <i>Limón</i>	Angurria <i>Sandía</i>
Ahuakatea <i>Aguacate</i>	



BARAZKIAK ETA ORTUARIAK VERDURAS Y HORTALIZAS



Zerbak <i>Acelgas</i>	Ilarrak <i>Guisantes</i>
Baratxuria <i>Ajo</i>	Babak <i>Habas</i>
Orburuak <i>Alcachofas</i>	Lekak <i>Judía verde</i>
Alberjinia <i>Berenjena</i>	Letxuga <i>Lechuga</i>
Brokolia <i>Brócoli</i>	Patata <i>Patata</i>
Kuiatxoia <i>Calabacín</i>	Luzokerra <i>Pepino</i>
Tipula <i>Cebolla</i>	Piperra <i>Pimiento</i>
Zainzuria <i>Espárrago</i>	Porrúa <i>Puerro</i>
Ziazerbak <i>Espinacas</i>	Tomatea <i>Tomate</i>
Azenarioa <i>Zanahoria</i>	

BARAZKIAK, FRUTAK ETA ORTUARIAK
VERDURAS, FRUTAS Y HORTALIZAS
Bihaminek eta zuritza | Vitaminas y fibra



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 <i>Carne</i>	→	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 afarietan. * 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.