

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

7 807 Kcal. P.: 19 HC.: 89 L.: 40

IZAR ZOPA BEGETALA ARRAUTZ ETA AZENARIOAREKIN  
SOPA DE ESTRELLITAS VEGETAL CON HUEVO Y ZANAHORIA

SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN  
SAN JACOBEO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA  
PAN

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

21 580 Kcal. P.: 40 HC.: 60 L.: 18

BARAZKI MENESTRA  
MENESTRA DE VERDURAS

OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN  
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA  
PAN

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

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

8 725 Kcal. P.: 32 HC.: 85 L.: 24

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN  
GARBANZOS CON VERDURA

C. ARRAUTZOPIL FRANTESA BARAZKIEKIN  
C. TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

15 819 Kcal. P.: 31 HC.: 143 L.: 8

LANDAKO ARROZA  
ARROZ CAMPERO

BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN  
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

22 674 Kcal. P.: 40 HC.: 93 L.: 9

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

INDIOILAR HANBURGESA LOREZAINERA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA JARDINERA

FRUTA  
FRUTA  
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

2 769 Kcal. P.: 57 HC.: 95 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

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 CON ENSALADA LIZ

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

16 723 Kcal. P.: 46 HC.: 106 L.: 10

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS

ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA  
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

23 855 Kcal. P.: 44 HC.: 99 L.: 27

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN  
GARBANZOS CON VERDURA

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

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

30 775 Kcal. P.: 33 HC.: 108 L.: 20

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA  
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA

INDIOILAR HANBURGESA PERRETIXIKO SALTAN  
HAMBURGUESA DE PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

INTEGRAL OGIA  
PAN INTEGRAL

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

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

17 769 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

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

31 871 Kcal. P.: 48 HC.: 71 L.: 38

BABARRUN ZURIAK GISATUAK  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

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

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

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

18 816 Kcal. P.: 46 HC.: 64 L.: 40

BARATZKO KREMA  
CREMA DE LA HUERTA

OILASKO ERREKIA PATATA FRUITUEKIN  
POLLO ASADO CON CHIPS

FRUTA  
FRUTA  
INTEGRAL OGIA  
PAN INTEGRAL

25 893 Kcal. P.: 36 HC.: 102 L.: 36

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



aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



OSASUNAREN  
ZAINDARIAK  
GUARDIANES DE LA SALUD



**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 b

# 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](http://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

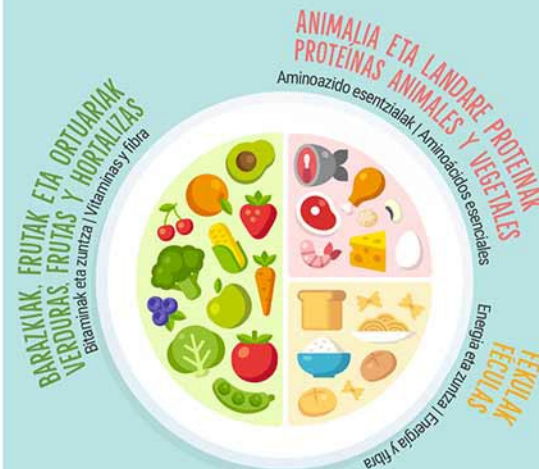
## AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...<br><i>Pasta, arroz, legumbres, patatas</i> | → | Verduras cocinadas o ensalada...<br><i>Barazki kozinatutak edo entsaladan...</i>  |
| Barazki kozinatutak edo entsalada<br><i>Verduras cocinadas o ensalada</i>      | → | Pasta, arroza, lekaleak, patatak...<br><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.**