



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

8

853 Kcal. P.: 33 HC.: 80 L.: 42

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

9

798 Kcal. P.: 41 HC.: 83 L.: 29

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

10

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

11

862 Kcal. P.: 61 HC.: 79 L.: 28

BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

12

724 Kcal. P.: 19 HC.: 130 L.: 12

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO
BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

15

854 Kcal. P.: 36 HC.: 64 L.: 48

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO
SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN
LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

16

599 Kcal. P.: 23 HC.: 65 L.: 26

TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17

849 Kcal. P.: 48 HC.: 111 L.: 21

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

18

890 Kcal. P.: 49 HC.: 75 L.: 38

BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

19

734 Kcal. P.: 23 HC.: 78 L.: 34

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN
TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

22

729 Kcal. P.: 29 HC.: 64 L.: 38

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
HANBURGESA MISTOA TOMATEAREKIN ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
HAMBURGUESAS MIXTA CON TOMATE Y MACARRON ECOLOGICO
JOGURT NATURALA
YOGUR NATURAL
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

23

863 Kcal. P.: 27 HC.: 112 L.: 33

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

24

487 Kcal. P.: 38 HC.: 60 L.: 9

TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

25

841 Kcal. P.: 38 HC.: 96 L.: 29

DILISTAK BARAZKIAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

26

787 Kcal. P.: 42 HC.: 82 L.: 30

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO
IZOKIN LABEAN EGINDA MAYONESAREKIN
SALMON AL HORNO CON MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

29

862 Kcal. P.: 31 HC.: 95 L.: 35

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBEO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

30

724 Kcal. P.: 37 HC.: 72 L.: 30

BARATZKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
ZEKOR XERRA ARRAUTZATZATUTA KALABAZINAREKIN
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON CALABACIN
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

NOTAS: Elikagaien balorazioaren birtartez 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 behar du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizan handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueren 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, SEGURU 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:



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
PROTEINA

OLIBA-OLIOA
ACEITE DE
OLIVA



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 especias
para aderezar las cenas y reducir la sal*

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