



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

721 Kcal. P.: 29 HC.: 64 L.: 37

- D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS
- D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA
- C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO
- C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

9

837 Kcal. P.: 33 HC.: 97 L.: 33

- D. TALLARINAK BARAZKIEKIN
D. TALLARINES CON VERDURAS
- D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN
- C. FRUTA
C. FRUTA
- C. OGIA
C. PAN

10

615 Kcal. P.: 33 HC.: 61 L.: 25

- D. PATATAK ZEKORRAREKIN
D. PATATAS CON TERNERA
- D. ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ
ENTSLADAREKIN
D. SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ
- C. FRUTA
C. FRUTA
- C. OGIA
C. PAN

11

942 Kcal. P.: 66 HC.: 65 L.: 41

- D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
- D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
- C. FRUTA
C. FRUTA
- C. OGIA
C. PAN

12

638 Kcal. P.: 13 HC.: 116 L.: 11

- D. LANDAKO ARROZA
D. ARROZ CAMPERO
- D. BARAZKI MENESTRA BILBOKOA
D. MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA
- C. FRUTA
C. FRUTA
- C. OGIA
C. PAN

15

873 Kcal. P.: 37 HC.: 50 L.: 57

- D. LEKAK BARATXURIEKIN
D. VAINAS AL AJILLO
- D. SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA
KALABAZINAREKIN
D. LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN
- C. ZAPORE JOGURTA
C. YOGUR SABORES
- C. OGIA
C. PAN

16

712 Kcal. P.: 26 HC.: 99 L.: 22

- D. ARROZA BARAZKIEKIN
D. ARROZ CON VERDURAS
- D. LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
- C. FRUTA
C. FRUTA
- C. OGIA
C. PAN

17

916 Kcal. P.: 58 HC.: 98 L.: 29

- D. MAKARROIAK NAPOLITANA
D. MACARRONES NAPOLITANA
- D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS
- C. FRUTA
C. FRUTA
- C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

18

880 Kcal. P.: 53 HC.: 65 L.: 40

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

19

728 Kcal. P.: 21 HC.: 70 L.: 38

- D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS
- D. PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS
- C. FRUTA
C. FRUTA
- C. OGIA
C. PAN

22

641 Kcal. P.: 27 HC.: 41 L.: 39

- D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS
- D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA TOMATEAREKIN
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA CON TOMATE
- C. JOGURT NATURALA
C. YOGUR NATURAL
- C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

23

790 Kcal. P.: 26 HC.: 102 L.: 29

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

24

709 Kcal. P.: 52 HC.: 66 L.: 24

- D. PORRUSALDA
D. PORRUSALDA
- D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
- C. FRUTA
C. FRUTA
- C. OGIA
C. PAN

25

704 Kcal. P.: 23 HC.: 54 L.: 42

- D. KALABAZIN KREMA BASIKO
D. CREMA DE CALABACIN BASICA SIN ZANAHORIA
- D. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
- C. FRUTA
C. FRUTA
- C. OGIA
C. PAN

26

736 Kcal. P.: 42 HC.: 61 L.: 34

- PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN (D)
D. PATATAS ESTOFADAS CON POLLO (D)
- D. IZOKIN LABEAN EGINDA MAYONESAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON MAYONESA
- C. FRUTA
C. FRUTA
- C. OGIA
C. PAN

29

799 Kcal. P.: 45 HC.: 78 L.: 33

- D. ESPAGETIAK TXANPIÑOIEKIN
D. ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONES
- D. OILASKO BULARKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
- C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO
- C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

30

564 Kcal. P.: 41 HC.: 57 L.: 17

- D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS
- D. ZEKOR BIRIBILKIA KALABAZINEKIN
D. ESTOFADO DE TERNERA CON CALABACIN
- C. FRUTA
C. FRUTA
- C. OGIA
C. PAN

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

OHARRAK:
NOTAS:

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