



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

609 Kcal. P.: 26 HC.: 61 L.: 27

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

9

607 Kcal. P.: 34 HC.: 59 L.: 23

DILISTAK BARAZKIEKIN
Z. LENTEJAS CON VERDURA
C. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
C. HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

10

602 Kcal. P.: 29 HC.: 54 L.: 29

PATATA GISATUAK TXAHALAREKIN
Z. PATATAS GUIADAS CON TERNERA
LABEAN EGINDAKO IZOKIN FRESKOA LIZ ENTSALADAREKIN
Z. SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

11

712 Kcal. P.: 53 HC.: 57 L.: 26

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

12

658 Kcal. P.: 16 HC.: 129 L.: 6

C. LANDAKO ARROZA
C. ARROZ CAMPERO
C. BARAZKI MENESTRA
C. MENESTRA A LA BILBAINA
C. FRUTA
C. FRUTA
C. OGIA
C. PAN

15

649 Kcal. P.: 27 HC.: 48 L.: 37

LEKAK BARATXURIEKIN
C. VAINAS AL AJILLO
C. SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN
C. LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN
C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO
C. OGIA
C. PAN

16

720 Kcal. P.: 32 HC.: 76 L.: 29

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

17

736 Kcal. P.: 44 HC.: 88 L.: 20

Z. MAKARROIAK EKOLOGIKOAK NAPOLITANA
Z. MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
Z. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA
FRUTA
C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

18

694 Kcal. P.: 41 HC.: 53 L.: 31

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

19

534 Kcal. P.: 18 HC.: 64 L.: 20

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

22

537 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 27

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

23

775 Kcal. P.: 23 HC.: 103 L.: 29

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

24

586 Kcal. P.: 46 HC.: 67 L.: 12

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

25

646 Kcal. P.: 28 HC.: 69 L.: 25

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

26

630 Kcal. P.: 38 HC.: 57 L.: 26

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

29

767 Kcal. P.: 24 HC.: 82 L.: 34

DILISTAK BARAZKIEKIN
Z. LENTEJAS CON VERDURA
C. SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
C. SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO
C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

30

562 Kcal. P.: 28 HC.: 57 L.: 23

BARATZEKO KREMA
Z. CREMA DE LA HUERTA
C. ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA KALABAZINAREKIN
C. FILETE DE TERNERA REBOZADO CON CALABACIN
FRUTA
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. 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 zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elkagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduerara 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:

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



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