



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



OSASUNAREN
ZAINDARIARAK
GUARDIANES DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

8

545 Kcal. P.: 38 HC.: 57 L.: 16

- C. BARAZKI ETA OILASKO TURMIXA
- C. TURMIX DE VERDURA CON POLLO
- C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
- C. YOGUR NATURAL AZUCARADO
- C. INTEGRAL OGIA
- C. PAN INTEGRAL

9

350 Kcal. P.: 8 HC.: 62 L.: 6

- C. BARAZKI ETA LEGATZA TURMIXA
- C. TURMIX DE VERDURA CON MERLUZA
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS
- C. OGIA
- C. PAN

10

440 Kcal. P.: 23 HC.: 67 L.: 7

- C. BARAZKI GARBANTZU ETA INDIOLAR TURMIXA
- C. TURMIX DE VERDURA Y GARBANZOS CON PAVO
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS
- C. OGIA
- C. PAN

11

455 Kcal. P.: 25 HC.: 61 L.: 10

- C. BARAZKI ETA OKELA TURMIXA
- C. TURMIX DE VERDURA CON CARNE
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS
- C. OGIA
- C. PAN

12

388 Kcal. P.: 12 HC.: 67 L.: 5

- C. BARAZKI ETA DILISTA TURMIXA LEGATZAREKIN
- C. TURMIX DE VERDURA Y LENTEJAS CON MERLUZA
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS
- C. OGIA
- C. PAN

15

592 Kcal. P.: 41 HC.: 64 L.: 18

- C. BARAZKI ETA OILASKO TURMIXA
- C. TURMIX DE VERDURA CON POLLO
- C. ZAPORE JOGURTA
- C. YOGUR SABORES
- C. OGIA
- C. PAN

16

350 Kcal. P.: 8 HC.: 62 L.: 6

- C. BARAZKI ETA LEGATZA TURMIXA
- C. TURMIX DE VERDURA CON MERLUZA
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS
- C. OGIA
- C. PAN

17

428 Kcal. P.: 22 HC.: 63 L.: 7

- C. BARAZKI GARBANTZU ETA INDIOLAR TURMIXA
- C. TURMIX DE VERDURA Y GARBANZOS CON PAVO
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS
- C. INTEGRAL OGIA
- C. PAN INTEGRAL

18

455 Kcal. P.: 25 HC.: 61 L.: 10

- C. BARAZKI ETA OKELA TURMIXA
- C. TURMIX DE VERDURA CON CARNE
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS
- C. OGIA
- C. PAN

19

399 Kcal. P.: 13 HC.: 69 L.: 5

- C. BARAZKI INDIOLAR ETA LEGATZA TURMIXA
- C. TURMIX DE VERDURA Y ALUBIAS CON MERLUZA
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS
- C. OGIA
- C. PAN

22

516 Kcal. P.: 39 HC.: 48 L.: 17

- C. BARAZKI ETA OILASKO TURMIXA
- C. TURMIX DE VERDURA CON POLLO
- C. JOGURT NATURALA
- C. YOGUR NATURAL
- C. INTEGRAL OGIA
- C. PAN INTEGRAL

23

350 Kcal. P.: 8 HC.: 62 L.: 6

- C. BARAZKI ETA LEGATZA TURMIXA
- C. TURMIX DE VERDURA CON MERLUZA
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS
- C. OGIA
- C. PAN

24

433 Kcal. P.: 23 HC.: 66 L.: 6

- C. BARAZKI ETA BABARRUN TURMIXA LEGATZAREKIN
- C. TURMIX DE VERDURA Y LENTEJAS CON PAVO
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS
- C. OGIA
- C. PAN

25

455 Kcal. P.: 25 HC.: 61 L.: 10

- C. BARAZKI ETA OKELA TURMIXA
- C. TURMIX DE VERDURA CON CARNE
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS
- C. OGIA
- C. PAN

26

395 Kcal. P.: 12 HC.: 68 L.: 6

- C. BARAZKI GARBANTZU ETA LEGATZA TURMIXA
- C. TURMIX DE VERDURA Y GARBANZOS CON MERLUZA
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS
- C. OGIA
- C. PAN

29

545 Kcal. P.: 38 HC.: 57 L.: 16

- C. BARAZKI ETA OILASKO TURMIXA
- C. TURMIX DE VERDURA CON POLLO
- C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
- C. YOGUR NATURAL AZUCARADO
- C. INTEGRAL OGIA
- C. PAN INTEGRAL

30

350 Kcal. P.: 8 HC.: 62 L.: 6

- C. BARAZKI ETA LEGATZA TURMIXA
- C. TURMIX DE VERDURA CON MERLUZA
- C. FRUITU KOMPOTA
- C. COMPOTA DE FRUTAS
- 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 zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduerara fisikoaaren 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.*

in



@



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



Haragia, arraina, arrautzak edo lekaleak.
Carne, pescado, huevos o legumbres

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

COMPASS GROUP

Scolarest