



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

24 467 Kcal. P.: 27 HC.: 53 L.: 15

- D. BARAZKI ETA OILASKO TURMIX GARBIA
- D. TURMIX DE VERDURA LIMPIO CON POLLO
- C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
- C. YOGUR NATURAL AZUCARADO
- C. OGIA
- C. PAN

ASTEARTEA · MARTES

25 357 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 7

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

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

26 440 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

OSTEGUNA · JUEVES

27 420 Kcal. P.: 24 HC.: 54 L.: 10

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

OSTIRALA · VIERNES

28 450 Kcal. P.: 22 HC.: 69 L.: 7

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

1 502 Kcal. P.: 30 HC.: 55 L.: 17

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

2 357 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 7

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

3 433 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

4 420 Kcal. P.: 24 HC.: 54 L.: 10

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

5 446 Kcal. P.: 21 HC.: 68 L.: 8

- 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

NOTAS: Elikagaien balorazioaren bitartez eskaintako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako menuak energia beharrian 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 elikagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan, daitezke sexua, adina, jarduera 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, 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

Sareetan jarrai izegazu, gurē 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 <i>Albaricoque</i>	Mertxika <i>Melocotón</i>
Uztapikua <i>Breva</i>	Meloia <i>Melón</i>
Cerezia <i>Cereza</i>	Nektarina <i>Nectarina</i>
Arana <i>Ciruela</i>	Mizpira <i>Níspero</i>
Marrubia <i>Fresa</i>	Paraguaioa <i>Paraguaya</i>
Pikua <i>Higo</i>	Madaria <i>Pera</i>
Limoia <i>Limón</i>	Angurria <i>Sandía</i>
Ahuakatea <i>Aguacate</i>	



BARAZKIAK ETA ORTUARIAK VERDURAS Y HORTALIZAS



Zerbak <i>Acelgas</i>	Ilarrak <i>Guisantes</i>
Baratxuria <i>Ajo</i>	Babak <i>Habas</i>
Orburuak <i>Alcachofas</i>	Lekak <i>Judía verde</i>
Alberjinia <i>Berenjena</i>	Letzuga <i>Lechuga</i>
Brokolia <i>Brócoli</i>	Patata <i>Patata</i>
Kuiatxoa <i>Calabacín</i>	Luzokerra <i>Pepino</i>
Tipula <i>Cebolla</i>	Piperra <i>Pimiento</i>
Zainzuria <i>Espárrago</i>	Porrúa <i>Puerro</i>
Ziazerbak <i>Espinacas</i>	Tomatea <i>Tomate</i>
Azenarioa <i>Zanahoria</i>	

BARAZKIAK, FRUTAK ETA ORTUARIAK
VERDURAS, FRUTAS Y HORTALIZAS
Bitaminak eta zuntza | Vitaminas y fibra



ANIMALIA ETA LANDARE PROTEINAK
PROTEÍNAS ANIMALES Y VEGETALES
Aminoazido esentzialak | Aminoácidos esenciales

ENERGIAN
FECULAS
Energia eta zuntza | Energía y fibra

BAZKALDU BADUGU / SI HEMOS COMIDO... HAU AFAL DEZAKEGU / PODEMOS CENAR:

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