



aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

1

2

3

6

1

FESTIVO

4

758 Kcal. P.: 41 HC.: 80 L.: 26

**DILISTAK KALABAZINAREKIN**  
LENTEJAS CON CALABACIN  
**LEGATZ LABEAN MAHONESAREKIN**  
MERLUZA AL HORNO CON MAHONESA  
**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA  
PAN

5

786 Kcal. P.: 28 HC.: 74 L.: 40

**BARATZKO KREMA**  
CREMA DE LA HUERTA  
**HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA**  
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

6

787 Kcal. P.: 38 HC.: 83 L.: 31

**PATATAK ZEKORRAREKIN**  
PATATAS CON TERNERA  
**ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN**  
PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

7

819 Kcal. P.: 37 HC.: 92 L.: 28

**BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
**PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

8

834 Kcal. P.: 38 HC.: 105 L.: 27

**ARROZA TOMATEAREKIN**  
ARROZ CON TOMATE  
**OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA AZENARIEKIN**  
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIAS

FRUTA  
FRUTA  
INTEGRAL OGIA  
PAN INTEGRAL

11

698 Kcal. P.: 36 HC.: 74 L.: 27

**ILARRAK BARATXURIAREKIN**  
GUISANTES AL AJILLO  
**ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN**  
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE

**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
OGIA  
PAN

12

696 Kcal. P.: 32 HC.: 83 L.: 24

**PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN**  
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO  
**LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN**  
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

13

728 Kcal. P.: 43 HC.: 84 L.: 21

**LEKAK BARATXURI ERARA**  
VAINAS AL AJILLO  
**ZEKOR ERREGOSIAK LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA**  
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

14

760 Kcal. P.: 29 HC.: 133 L.: 6

**BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN**  
ALUBIAS PINTA CON VERDURA  
**LANDAKO ARROZA**  
ARROZ CAMPESTRE

FRUTA  
FRUTA  
INTEGRAL OGIA  
PAN INTEGRAL

15

761 Kcal. P.: 23 HC.: 78 L.: 37

**BARAZKI KREMA**  
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS  
**PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

18

804 Kcal. P.: 17 HC.: 84 L.: 42

**BARATZKO KREMA**  
CREMA DE LA HUERTA  
**SAN JACOBOK 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGIA  
PAN

19

814 Kcal. P.: 42 HC.: 88 L.: 28

**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
LENTEJAS CON VERDURAS  
**HANBURGESA MISTOA BARAZKITXOekin**  
HAMBURGUESA MIXTA CON VERDURITAS

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

20

828 Kcal. P.: 37 HC.: 112 L.: 24

**ARROZA BARAZKIEKIN**  
ARROZ CON VERDURAS  
**ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA PIPERREKIN**  
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS

FRUTA  
FRUTA  
INTEGRAL OGIA  
PAN INTEGRAL

21

816 Kcal. P.: 35 HC.: 101 L.: 26

**TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA  
**PATATA ETA KUITXO ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN**  
C. TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON KETCHUP

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

22

800 Kcal. P.: 37 HC.: 72 L.: 38

**PATATAK ERRIOXAR ERAN**  
PATATAS A LA RIOJANA  
**IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN**  
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ

FRUTA  
FRUTA  
INTEGRAL OGIA  
PAN INTEGRAL

25

776 Kcal. P.: 31 HC.: 78 L.: 36

**BILBOKO ERARA MENESTRA**  
MENESTRA A LA BILBAINA  
**LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
OGIA  
PAN

26

783 Kcal. P.: 29 HC.: 63 L.: 44

**BARAZKI PUREA**  
PURE DE VERDURAS  
**SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN**  
LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

27

729 Kcal. P.: 55 HC.: 87 L.: 12

**BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN**  
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA  
**ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA**  
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

28

876 Kcal. P.: 32 HC.: 96 L.: 38

**MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN**  
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE  
**ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN**  
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA

FRUTA  
FRUTA  
INTEGRAL OGIA  
PAN INTEGRAL

29

FESTIVO

**NOTAS:** Elkagaien 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 beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elkagai beharizan 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

JATEA,

IKASTEA,

BIZITZEA

*Scolarest, comer, aprender y vivir.*

✓ **Jatea** esperientzia gastronomiko, osasungarri, seguru eta jasangarri bat izatea da, dieta mediterraneoan oinarritutako elikadurarekin. **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ Eguerdian transmititzen ditugun bizitza-balio eta -ohitura osasungarrietatik **ikastea**. **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ Elkarbizitzen, jolasten eta partekatzen dugun bitartean ongizatea lortzeko une paregabeak elkarrekin **bizitzea**. **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Sareet an jarrai iezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko: **Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:**

## Sasoia | Temporada

UDAZKENA/OTOÑO - NEGUA/INVIerno

Erabili sasoiko produktuak afariak prestatzeko.  
*Consume productos de temporada para la elaboración del menú.*



### FRUTAK - FRUTA



Ahuakatea Aguacate  
Kakia Caqui  
Txirimoia Chirimoya  
Mugurdia Frambuesa  
Kiwia Kiwi  
Limoia Limón

Mandarina Mandarina  
Mango Mangoa  
Sagarra Manzana  
Laranja Naranja  
Pera Madaria  
Plátano Banana  
Uva Mahatsa



### BARAZKIAK ETA ORTUARIAK VERDURAS Y HORTALIZAS



Zerba Acelga  
Baratxuria Ajo  
Orburuak Alcachofas  
Alberjina Berenjena  
Brokolia Brócoli  
Kalabazina Calabacín  
Kalabaza Calabaza  
Aza gorria Col lombarda  
Azalorea Coliflor  
Endibia Endivia  
Eskarola Escarola

Espinaka Espinaca  
Baba Haba  
Leka Judía verde  
Uraza Lechuga  
Pepinoa Pepino  
Piperra Pimiento  
Porrua Puerro  
Errefaua Rábano  
Aza Repollo  
Tomatea Tomate  
Azenarioa Zanahoria

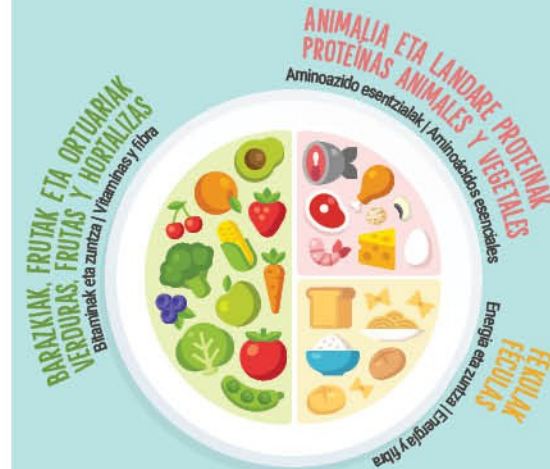
## AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Afari osasungarria planifikatzeko edo sortzeko modu simple bat

*Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable*



### HARVARD PLATERA PLATO HARVARD



## 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:** Bazkari eta afarietan jan beti barazkiak eta ortuaria. | **Recuerda:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

**SUKALDATU BELAR USAINTSUEKIN ETA ESPEZIEKIN AFARIAK ONTZEKO, ETA GATZ GUTXIAGO KONTSUMITZEKO. COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADERZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**