



**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**OSASUNAREN
ZAINDARIAR
OSASUNAREN ZAINDARIAR**



**GROW
FOOD
BANKS**

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4 753 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
BARATZEKO 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 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

8 833 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

11 593 Kcal. P.: 36 HC.: 78 L.: 13
ILARRAK BARATXURI ERARA
GUISANTES AL AJILLO
INDIOLAR HANBURGESA TOMATEAREKIN
HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

12 690 Kcal. P.: 32 HC.: 82 L.: 24
PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

13 723 Kcal. P.: 44 HC.: 84 L.: 21
LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

14 761 Kcal. P.: 30 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
BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

19 698 Kcal. P.: 42 HC.: 92 L.: 13
DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
INDIOLAR HANBURGESA BARAZKITXOEKIN
HAMBURGUESA DE PAVO CON VERDURITAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

20 824 Kcal. P.: 38 HC.: 112 L.: 23
ARROZA BARAZKIEKIN
ARROZ CON VERDURAS
ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA PIPERREKIN
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

21 811 Kcal. P.: 35 HC.: 101 L.: 25
TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
PATATA ETA KUITXO ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
C. TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

22 755 Kcal. P.: 36 HC.: 73 L.: 33
PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

25 774 Kcal. P.: 31 HC.: 78 L.: 35
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

26 728 Kcal. P.: 23 HC.: 81 L.: 32
BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON PISTO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

27 724 Kcal. P.: 55 HC.: 87 L.: 11
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 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 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

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



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>
Kuiatxoia <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
Bihaminek eta zuntza | Vitaminas 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.