



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES ASTEARTEA · MARTES ASTEAZKENA · MIÉRCOLES OSTEGUNA · JUEVES OSTIRALA · VIERNES

				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
727 Kcal. P.: 40 HC.: 75 L.: 26	724 Kcal. P.: 26 HC.: 62 L.: 39	675 Kcal. P.: 39 HC.: 63 L.: 28	903 Kcal. P.: 39 HC.: 87 L.: 38	848 Kcal. P.: 36 HC.: 108 L.: 28
D. DILISTAK KALABAZINAREKIN D. LENTEJAS CON CALABACIN	D. BARAZKI PUREA D. PURE DE VERDURAS	D. PATATAK ZEKORRAREKIN D. PATATAS CON TERNERA	D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA	D. ARROZA TOMATEAREKIN D. ARROZ CON TOMATE
D. LEGATZA LABEAN EGINDA MAHONESAREKIN D. MERLUZA AL HORNO CON MAHONESA	D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA	D. ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ D. ENTALADAREKIN D. SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ	D. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTALADAREKIN D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES	D. OILASKO BULARKIA AZENARIOEKIN D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ZANAHORIAS
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO	FRUTA FRUTA	FRUTA FRUTA	FRUTA FRUTA	FRUTA FRUTA
D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	D. DIETA OGIA D. PAN DIETA
11	12	13	14	15
794 Kcal. P.: 38 HC.: 70 L.: 38	629 Kcal. P.: 30 HC.: 63 L.: 27	659 Kcal. P.: 51 HC.: 54 L.: 24	804 Kcal. P.: 29 HC.: 134 L.: 11	750 Kcal. P.: 25 HC.: 74 L.: 37
D. ILARRAK PATATEKIN D. GUI SANTES CON PATATAS	PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN (D) D. PATATAS ESTOFADAS CON POLLO (D)	D. LEKAK BARATXURIEKIN D. VAINAS AL AJILLO	D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA	D. BARAZKI KREMA D. CREMA DE VERDURAS
D. ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN D. ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE	D. LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTALADAREKIN D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ	D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA	D. LANDAKO ARROZA D. ARROZ CAMPERO	D. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTALADAREKIN D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES	FRUTA FRUTA	FRUTA FRUTA	FRUTA FRUTA	FRUTA FRUTA
D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	D. DIETA OGIA D. PAN DIETA
18	19	20	21	22
972 Kcal. P.: 71 HC.: 53 L.: 52	773 Kcal. P.: 41 HC.: 80 L.: 28	852 Kcal. P.: 53 HC.: 106 L.: 22	878 Kcal. P.: 37 HC.: 96 L.: 34	775 Kcal. P.: 41 HC.: 64 L.: 37
D. BARAZKI PUREA D. PURE DE VERDURAS	D. DILISTAK BARAZKIAREKIN D. LENTEJAS CON VERDURA	D. ARROZA BARAZKIEKIN D. ARROZ CON VERDURAS	D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN D. GARBANZOS CON VERDURA	D. PATATAK ERRIOXAR ERAN D. PATATAS A LA RIOJANA
D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENTALADAREKIN D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES	D. HANBURGESA MISTOA BARAZKIEKIN D. HAMBURGUESA MIXTA CON VERDURITAS	D. ZEKOR ERREGOSIA PIPERREKIN D. ESTOFADO DE TERNERA CON PIMIENTOS	D. KALABAZIN ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN D. TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON KETCHUP	D. IZOKIN LABEAN EGINDA 4 LIZ ENTALADAREKIN D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO	FRUTA FRUTA	FRUTA FRUTA	FRUTA FRUTA	FRUTA FRUTA
D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	D. DIETA OGIA
25	26	27	28	29
611 Kcal. P.: 35 HC.: 52 L.: 27	860 Kcal. P.: 31 HC.: 51 L.: 57	786 Kcal. P.: 66 HC.: 74 L.: 19	771 Kcal. P.: 31 HC.: 90 L.: 30	
D. BARAZKI MENESTRA BILBOKOA D. MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA	D. BARAZKI PUREA D. PURE DE VERDURAS	D. BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN D. ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA	D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN D. MACARRONES CON TOMATE	FESTIVO
D. MAKAILUA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTALADAREKIN D. BACALAO AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES	D. SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN D. LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN	D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA	D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN	
ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES	FRUTA FRUTA	FRUTA FRUTA	FRUTA FRUTA	
D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	D. DIETA OGIA D. PAN DIETA	

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, jardueraren 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

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

Sasoia | Temporada

UDAZKENA/OTOÑO - NEGUA/INVIERNO

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



FRUTAK - FRUTA



Ahuakatea Aguacate
Kakia Caqui
Txirimoi 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

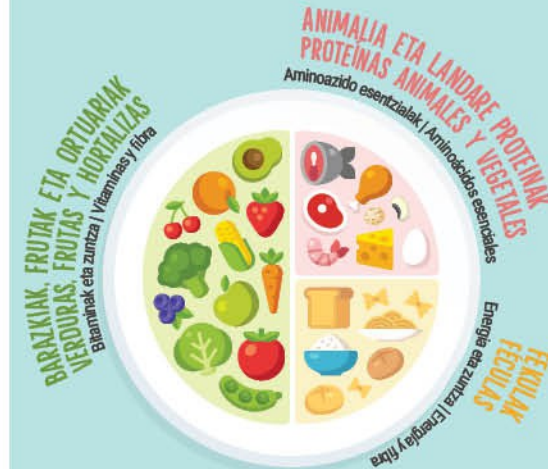
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.*