



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

2

3

4

1

FESTIVO

4

880 Kcal. P.: 33 HC.: 98 L.: 38

D. TALLARINAK BARAZKIEKIN
D. TALLARINES CON VERDURAS
D. LEGATZA LABEAN EGINDA MAHONESAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON MAHONESA
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
C. OGIA
C. PAN

5

697 Kcal. P.: 25 HC.: 57 L.: 39

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS
D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

6

649 Kcal. P.: 38 HC.: 58 L.: 28

D. PATATAK ZEKORRAREKIN
D. PATATAS CON TERNERA
D. ARRRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ
ENTSLADAREKIN
D. SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

7

877 Kcal. P.: 39 HC.: 82 L.: 38

D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
D. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

8

810 Kcal. P.: 35 HC.: 99 L.: 29

D. ARROZA TOMATEAREKIN
D. ARROZ CON TOMATE
D. OILASKO BULARKIA AZENARIOEKIN
D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ZANAHORIAS
FRUTA
FRUTA
C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

11

855 Kcal. P.: 37 HC.: 109 L.: 28

D. TALLARINAK BARAZKIEKIN
D. TALLARINES CON VERDURAS
D. HANBURGESA INDIOLAR TOMATEAREKIN
D. HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
C. OGIA
C. PAN

12

603 Kcal. P.: 29 HC.: 58 L.: 27

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN (D)
D. PATATAS ESTOFADAS CON POLLO (D)
D. LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

13

632 Kcal. P.: 50 HC.: 49 L.: 24

D. LEKAK BARATXURIEKIN
D. VAINAS AL AJILLO
D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

14

765 Kcal. P.: 28 HC.: 125 L.: 11

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
D. LANDAKO ARROZA
D. ARROZ CAMPERO
FRUTA
FRUTA
C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

15

724 Kcal. P.: 24 HC.: 69 L.: 37

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS
D. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

18

946 Kcal. P.: 70 HC.: 47 L.: 52

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS
D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
C. OGIA
C. PAN

19

749 Kcal. P.: 31 HC.: 95 L.: 25

D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN
D. MACARRONES CON TOMATE
D. HANBURGESA INDIOLAR LABEAN PERRETIXOIEREKIN
D. HAMBURGUESA DE PAVO AL HORNO CON CHAMPIÑONES
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

20

814 Kcal. P.: 52 HC.: 97 L.: 22

D. ARROZA BARAZKIEKIN
D. ARROZ CON VERDURAS
D. ZEKOR ERREGOSIA PIPERREKIN
D. ESTOFADO DE TERNERA CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

21

647 Kcal. P.: 21 HC.: 58 L.: 35

D. ZIAZERBA KREMA
D. CREMA DE ESPINACAS
D. KALABAZIN ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

22

737 Kcal. P.: 40 HC.: 55 L.: 38

D. PATATAK ERRIOXAR ERAN
D. PATATAS A LA RIOJANA
D. IZOKIN LABEAN EGINDA 4 LIZ ENTSALADAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
C. INTEGRAL OGIA

25

585 Kcal. P.: 34 HC.: 47 L.: 27

D. BARAZKI MENESTRA BILBOKOA
D. MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA
D. MAKAILUA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. BACALAO AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
C. OGIA
C. PAN

26

834 Kcal. P.: 30 HC.: 46 L.: 57

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS
D. SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN
D. LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

27

760 Kcal. P.: 65 HC.: 69 L.: 19

D. BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA
D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

28

733 Kcal. P.: 30 HC.: 81 L.: 30

D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN
D. MACARRONES CON TOMATE
D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN
FRUTA
FRUTA
C. INTEGRAL OGIA
C. 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. 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 elkagai 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

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

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

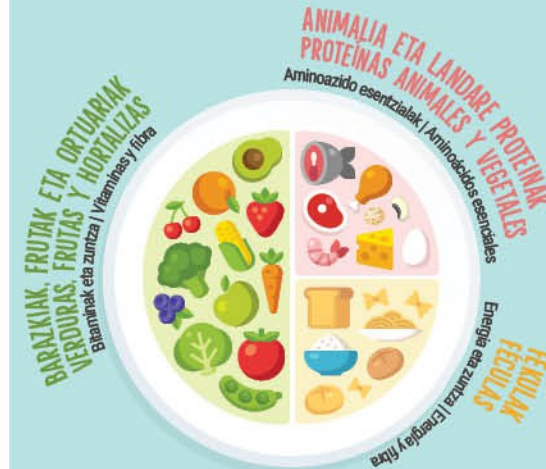
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.