



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

1

2

3

4

1

FESTIVO

4

627 Kcal. P.: 33 HC.: 62 L.: 25

C. DILISTAK KALABAZINAREKIN
Z. LENTEJAS CON CALABACIN
C. LEGATZ LABEAN EGINDA MAHONESAREKIN
C. MERLUZA AL HORNO CON MAHONESA
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGURT NATURAL AZUCARADO
C. OGIA
C. PAN

5

572 Kcal. P.: 23 HC.: 59 L.: 25

BARATZEKO KREMA
Z. CREMA DE LA HUERTA
HAMBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN
ERARA
Z. HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

6

639 Kcal. P.: 38 HC.: 54 L.: 29

PATATA GISATUAK TXAHALAREKIN
Z. PATATAS GUIADAS CON TERNERA
LABEAN EGINDAKO IZOKIN FRESKOA LIZ
ENTZALADAREKIN
Z. SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

7

629 Kcal. P.: 27 HC.: 67 L.: 24

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
Z. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
C. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTZALADAREKIN
C. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4
ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

8

775 Kcal. P.: 31 HC.: 102 L.: 25

C. ARROZA TOMATEAREKIN
C. ARROZ CON TOMATE
C. OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA
AZENARIOEKIN
C. PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON
ZANAHORIAS
FRUTA
FRUTA
C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

11

627 Kcal. P.: 30 HC.: 60 L.: 28

C. ILARRAK PATATEKIN
C. GUISANTES CON PATATAS
C. ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN
C. ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE
C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGURT NATURAL AZUCARADO
C. OGIA
C. PAN

12

519 Kcal. P.: 25 HC.: 53 L.: 21

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN
Z. PATATAS ESTOFADAS CON POLLO
LEGATZA LABEAN LIZ ENTZALADAREKIN
Z. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

13

489 Kcal. P.: 38 HC.: 54 L.: 12

LEKAK BARATXURIEKIN
C. VAINAS AL AJILLO
Z. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI
EKOLOGIKOA
Z. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y
MACARRON ECOLOGICO
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

14

684 Kcal. P.: 23 HC.: 117 L.: 9

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
Z. ALUBIAS PINTA CON VERDURA
LANDAKO ARROZA
Z. ARROZ CAMPESTRE
FRUTA
FRUTA
C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

15

533 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 23

BARAZKI ETA BARAZKI KREMA
Z. CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
C. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO
ENTZALADAREKIN
C. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4
ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

18

679 Kcal. P.: 15 HC.: 77 L.: 32

BARATZEKO KREMA
Z. CREMA DE LA HUERTA
C. SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTZALADAREKIN
C. SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGURT NATURAL AZUCARADO
C. OGIA
C. PAN

19

650 Kcal. P.: 31 HC.: 63 L.: 27

DILISTAK BARAZKIEKIN
Z. LENTEJAS CON VERDURA
C. HAMBURGESA MISTOA BARAZKITXOEEKIN
C. HAMBURGUESA MIXTA CON VERDURITAS
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

20

806 Kcal. P.: 31 HC.: 109 L.: 26

C. ARROZA BARAZKIEKIN
C. ARROZ CON VERDURAS
C. ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA PIPERREKIN
C. FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

21

653 Kcal. P.: 28 HC.: 76 L.: 23

C. TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
C. GARBANZOS CON VERDURA
C. KALABAZIN ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
C. TORTILLA DE CALABACIN CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
C. OGIA
C. PAN

22

658 Kcal. P.: 35 HC.: 50 L.: 34

C. PATATAK ERRIOXARA
C. PATATAS A LA RIOJANA
LABEAN EGINDAKO IZOKINA LIZ ENTZALADAREKIN
Z. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
C. INTEGRAL OGIA
C. PAN INTEGRAL

25

681 Kcal. P.: 28 HC.: 71 L.: 30

C. BARAZKI MENESTRA
Z. MENESTRA A LA BILBAINA
LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTZALADAREKIN
C. ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4
ESTACIONES
C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGURT NATURAL AZUCARADO
C. OGIA
C. PAN

26

597 Kcal. P.: 24 HC.: 47 L.: 33

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

27

559 Kcal. P.: 47 HC.: 61 L.: 10

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

28

777 Kcal. P.: 31 HC.: 82 L.: 34

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
Z. MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE
C. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
C. HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
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, jarduerara fisikaren 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 sasoiako 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

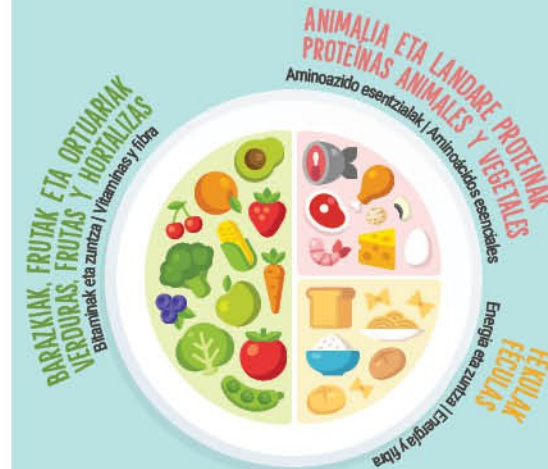
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**