



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

2 808 Kcal. P.: 30 HC.: 82 L.: 38

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE Y MACARRON ECOLOGICO

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

3 842 Kcal. P.: 28 HC.: 95 L.: 33

DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA

SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

4 803 Kcal. P.: 44 HC.: 76 L.: 30

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA

ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

5 841 Kcal. P.: 29 HC.: 111 L.: 30

ARROZA BARAZKIEKIN
ARROZ CON VERDURAS

ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

6

FESTIVO

9 806 Kcal. P.: 32 HC.: 88 L.: 34

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

Z. HAMBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
Z. HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

10 836 Kcal. P.: 31 HC.: 149 L.: 8

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

11 778 Kcal. P.: 46 HC.: 63 L.: 35

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA

OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN
POLLO ASADO CON CHIPS

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

12 820 Kcal. P.: 36 HC.: 90 L.: 29

BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

PATATA ETA KUITXO ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

13 681 Kcal. P.: 33 HC.: 83 L.: 22

PATATAK ZEKORREKIN
PATATAS CON TERNERA

LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

16 850 Kcal. P.: 27 HC.: 79 L.: 45

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO

LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

POSTRE BEREZIA
POSTRE ESPECIAL

OGIA
PAN

17 801 Kcal. P.: 41 HC.: 83 L.: 28

BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

HAMBURGESA MISTOA BARAZKITXOEKIN
HAMBURGUESA MIXTA CON VERDURITAS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

18 802 Kcal. P.: 37 HC.: 78 L.: 35

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

ZEKOR XERRA ARRAUTZAZATUA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA REBOZADO A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

19 836 Kcal. P.: 36 HC.: 104 L.: 26

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

20 960 Kcal. P.: 41 HC.: 95 L.: 44

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA

IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO

NOTAS: Elikagaien balorazioaren bitartez 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 zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elikagai 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

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
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

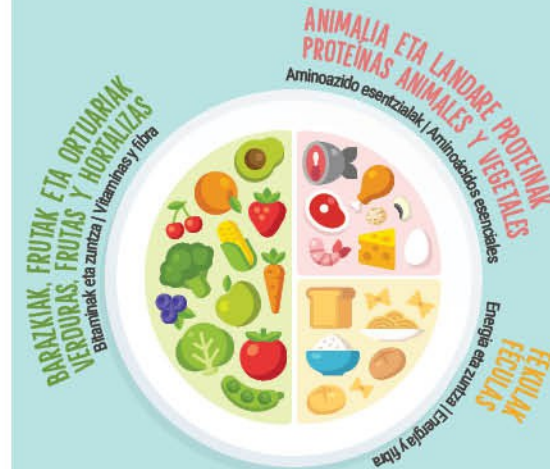
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.