



aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

**2** 701 Kcal. P.: 30 HC.: 85 L.: 25  
**BARAZKI PÜREA**  
PURE DE VERDURAS  
**HANBURGESA INDIOLARRAKO TOMATEAREKIN ETA MAKARROI EKOLOGIKOA**  
HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE Y MACARRON ECOLOGICO  
**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
**OGIA**  
PAN

**3** 837 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 CON ENSALADA LIZ  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

**5** 840 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** 762 Kcal. P.: 31 HC.: 78 L.: 34  
**BARAZKI KREMA**  
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS  
**Z. HANBURGESA % 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** 839 Kcal. P.: 32 HC.: 149 L.: 8  
**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
LENTEJAS CON VERDURAS  
**LANDAKO ARROZA**  
ARROZ CAMPERO  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

**11** 773 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** 815 Kcal. P.: 36 HC.: 90 L.: 28  
**BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN**  
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA  
**PATATA ETA KUITXO ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA LIZ  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

**13** 681 Kcal. P.: 33 HC.: 83 L.: 22  
**PATATAK ZEKORRAREKIN**  
PATATAS CON TERNERA  
**LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

**16** 845 Kcal. P.: 27 HC.: 79 L.: 44  
**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** 680 Kcal. P.: 41 HC.: 86 L.: 13  
**BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN**  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA  
**INDIOLAR HANBURGESA BARAZKITXOEKIN**  
HAMBURGUESA DE PAVO CON VERDURITAS  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

**18** 719 Kcal. P.: 30 HC.: 68 L.: 34  
**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**

**32**  
**FESTIVO**

**33**  
**FESTIVO**

**34**  
**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 beharrian 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 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

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](http://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>
Kuiatxoa <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  
Bitaminak 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.