



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



OSASINAREN
ZAINDARIAR
ORGANISMO DE LA ALIMENTACION



Grow
FOOD
BANKS

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

2 783 Kcal. P.: 31 HC.: 63 L.: 44

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS

D. ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN
D. ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE

JOGURT NATURALA AZUKREZATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

3 988 Kcal. P.: 47 HC.: 75 L.: 51

D. DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
D. LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA

D. SOLOMOA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTENSALADAREKIN

D. LOMO ADOBADO AL HORNO CON ENSALADA 4
ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

4 800 Kcal. P.: 48 HC.: 67 L.: 32

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

D. ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ
ENTENSALADAREKIN

D. SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

5 737 Kcal. P.: 27 HC.: 102 L.: 23

D. ARROZA BARAZKIEKIN
D. ARROZ CON VERDURAS

D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

6 FESTIVO

9 793 Kcal. P.: 33 HC.: 75 L.: 38

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS

D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

10 772 Kcal. P.: 30 HC.: 139 L.: 6

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA

D. LANDAKO ARROZA
D. ARROZ CAMPERO

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

11 923 Kcal. P.: 69 HC.: 57 L.: 44

D. BARAZKI MENESTRA BILBOKOA
D. MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA

D. OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN
D. POLLO ASADO CON CHIPS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

12 814 Kcal. P.: 38 HC.: 83 L.: 31

D. BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

D. PATATA ETA KALABAZIN ARRAUTZOPILA LIZ
ENTENSALADAREKIN

D. TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON
ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

13 574 Kcal. P.: 30 HC.: 63 L.: 21

D. PATATAK ZEKORRAREKIN
D. PATATAS CON TERNERA

D. LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTENSALADAREKIN

D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4
ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

16 603 Kcal. P.: 25 HC.: 51 L.: 32

D. LEKAK BARATXURIEKIN
D. VAINAS AL AJILLO

D. LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTENSALADAREKIN

D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4
ESTACIONES

C. POSTRE BEREZIA
C. POSTRE ESPECIAL

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

17 805 Kcal. P.: 40 HC.: 75 L.: 32

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

D. HANBURGESA MISTOA BARAZKIEKIN
D. HAMBURGUESA MIXTA CON VERDURITAS

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

18 689 Kcal. P.: 52 HC.: 63 L.: 23

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS

D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

19 835 Kcal. P.: 35 HC.: 93 L.: 31

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA

D. PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP

FRUTA
FRUTA

D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

20 984 Kcal. P.: 46 HC.: 94 L.: 44

D. MAKARROIAK NAPOLITANA
D. MACARRONES NAPOLITANA

D. IZOKIN LABEAN EGINDA 4 LIZ
ENTENSALADAREKIN

D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

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. 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 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

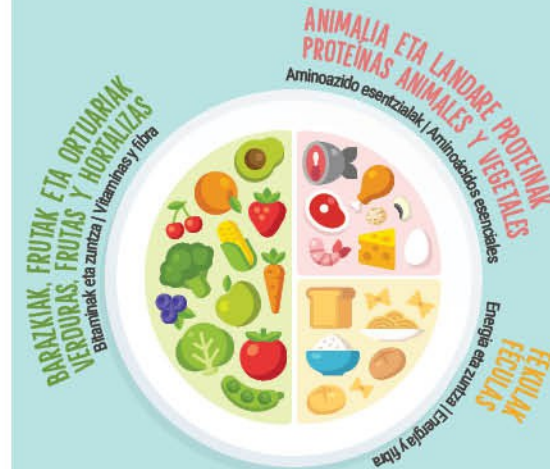
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 ortuariak | **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.