



aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

**2** 540 Kcal. P.: 25 HC.: 57 L.: 12

**D. BARAZKI PUREA**  
D. PURE DE VERDURAS

**D. HANBURGESA INDIOLAR TOMATEAREKIN**  
D. HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE

**JOGURT NATURALA AZUKREZATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO

**C. OGIA**  
C. PAN

**3** 1.080 Kcal. P.: 38 HC.: 85 L.: 63

**D. TALLARINAK BROCOLIREKIN**  
D. TALLARINES CON BROCOLI

**D. SOLOMOA LABEAN EGINDA 4 URTARO**  
ENTSALADAREKIN

D. LOMO ADOBADO AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**FRUTA**  
FRUTA

**C. INTEGRAL OGIA**  
C. PAN INTEGRAL

**4** 774 Kcal. P.: 47 HC.: 62 L.: 32

**D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN**  
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

**D. ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ**  
ENTSALADAREKIN

D. SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ

**FRUTA**  
FRUTA

**C. OGIA**  
C. PAN

**5** 711 Kcal. P.: 26 HC.: 97 L.: 23

**D. ARROZA BARAZKIEKIN**  
D. ARROZ CON VERDURAS

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

**FRUTA**  
FRUTA

**C. OGIA**  
C. PAN

**6**

**FESTIVO**

**9** 767 Kcal. P.: 32 HC.: 70 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

**C. OGIA**  
C. PAN

**10** 656 Kcal. P.: 30 HC.: 96 L.: 15

**D. LANDAKO ARROZA**  
D. ARROZ CAMPERO

**D. MAKAILU LABEAN KALABAZINAREKIN**  
D. BACALAO AL HORNO CON CALABACIN

**FRUTA**  
FRUTA

**C. OGIA**  
C. PAN

**11** 884 Kcal. P.: 68 HC.: 48 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

**C. INTEGRAL OGIA**  
C. PAN INTEGRAL

**12** 788 Kcal. P.: 37 HC.: 78 L.: 31

**D. BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN**  
D. ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

**D. PATATA ETA KALABAZIN ARRAUTZOPILA LIZ**  
ENTSALADAREKIN

D. TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON ENSALADA LIZ

**FRUTA**  
FRUTA

**C. OGIA**  
C. PAN

**13** 548 Kcal. P.: 29 HC.: 58 L.: 20

**D. PATATAK ZEKORRAREKIN**  
D. PATATAS CON TERNERA

**D. LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO**  
ENTSALADAREKIN

D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**FRUTA**  
FRUTA

**C. OGIA**  
C. PAN

**16** 577 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 32

**D. LEKAK BARATXURIEKIN**  
D. VAINAS AL AJILLO

**D. LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO**  
ENTSALADAREKIN

D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**C. POSTRE BEREZIA**  
C. POSTRE ESPECIAL

**C. OGIA**  
C. PAN

**17** 690 Kcal. P.: 40 HC.: 73 L.: 20

**D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN**  
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

**D. HANBURGESA INDIOLAR LABEAN PERRETXIKOIEKIN**  
D. HAMBURGUESA DE PAVO AL HORNO CON CHAMPIÑONES

**FRUTA**  
FRUTA

**C. OGIA**  
C. PAN

**18** 651 Kcal. P.: 51 HC.: 54 L.: 23

**D. BARAZKI KREMA**  
D. CREMA DE VERDURAS

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

**FRUTA**  
FRUTA

**C. INTEGRAL OGIA**  
C. PAN INTEGRAL

**19** 604 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 32

**D. ZIAZERBA KREMA**  
D. CREMA DE ESPINACAS

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

**FRUTA**  
FRUTA

**C. OGIA**  
C. PAN

**20** 946 Kcal. P.: 45 HC.: 85 L.: 45

**D. MAKARROIAK NAPOLITANA**  
D. MACARRONES NAPOLITANA

**D. IZOKIN LABEAN EGINDA 4 LIZ**  
ENTSALADAREKIN

D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ

**FRUTA**  
FRUTA

**C. INTEGRAL OGIA**  
C. PAN INTEGRAL



**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](http://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 Espinaca  
Baba Haba  
Leka Judía verde  
Uraza Lechuga  
Pepinoa Pepino  
Piperra Pimiento  
Porrua Puerro  
Errefaua Rábano  
Aza Repollo  
Tomatea Tomate  
Azenarioa Zanahoria

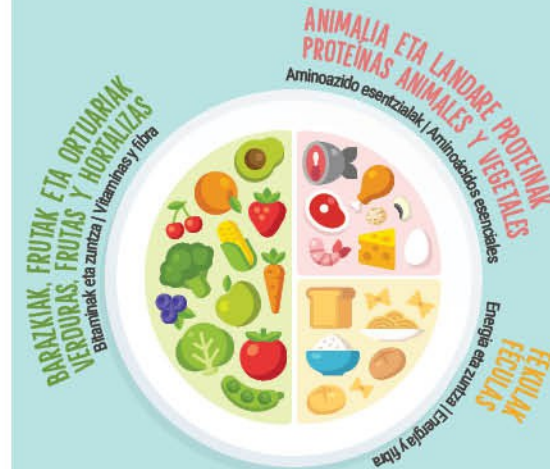
## AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**