



aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

**2** 597 Kcal. P.: 26 HC.: 59 L.: 27

**BARAZKI PUREA**  
Z. PURE DE VERDURAS

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

**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO

**C. OGIA**  
C. PAN

**3** 739 Kcal. P.: 21 HC.: 79 L.: 33

**C. DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN**  
C. LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA

**C. SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
C. SAN JACOBEO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**FRUTA**  
FRUTA

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

**4** 715 Kcal. P.: 42 HC.: 54 L.: 33

**BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN**  
Z. ALUBIAS PINTA CON VERDURA

**LABEAN EGINDAKO IZOKIN FRESKOA LIZ ENTSALADAREKIN**  
Z. SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ

**FRUTA**  
FRUTA

**C. OGIA**  
C. PAN

**5** 760 Kcal. P.: 28 HC.: 103 L.: 25

**C. ARROZA BARAZKIEKIN**  
C. ARROZ CON VERDURAS

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

**FRUTA**  
FRUTA

**C. OGIA**  
C. PAN

**6**

**FESTIVO**

**9** 626 Kcal. P.: 27 HC.: 65 L.: 27

**BARAZKI ETA BARAZKI KREMA**  
Z. 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

**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO

**C. OGIA**  
C. PAN

**10** 739 Kcal. P.: 24 HC.: 128 L.: 11

**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
Z. LENTEJAS CON VERDURA

**C. LANDAKO ARROZA**  
C. ARROZ CAMPERO

**FRUTA**  
FRUTA

**C. OGIA**  
C. PAN

**11** 826 Kcal. P.: 60 HC.: 60 L.: 36

**C. BARAZKI MENESTRA**  
C. MENESTRA A LA BILBAINA

**C. OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN**  
C. POLLO ASADO CON CHIPS

**FRUTA**  
FRUTA

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

**12** 657 Kcal. P.: 29 HC.: 68 L.: 26

**C. BABARRUN ZURIKALABAZAREKIN**  
C. ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

**C. PATATA ETA KALABAZIN ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN**  
C. TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON ENSALADA LIZ

**FRUTA**  
FRUTA

**C. OGIA**  
C. PAN

**13** 518 Kcal. P.: 25 HC.: 54 L.: 21

**PATATA GISATUAK TXAHALAREKIN**  
Z. PATATAS GUIADAS CON TERNERA

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

**FRUTA**  
FRUTA

**C. OGIA**  
C. PAN

**16** 695 Kcal. P.: 24 HC.: 66 L.: 36

**LEKAK BARATXURIEKIN**  
C. VAINAS AL AJILLO

**LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
C. ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

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

**C. OGIA**  
C. PAN

**17** 596 Kcal. P.: 31 HC.: 60 L.: 22

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

**C. HAMBURGESA MISTOA BARAZKITXOEKIN**  
C. HAMBURGUESA MIXTA CON VERDURITAS

**FRUTA**  
FRUTA

**C. OGIA**  
C. PAN

**18** 484 Kcal. P.: 28 HC.: 58 L.: 13

**BARAZKI ETA BARAZKI KREMA**  
Z. CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

**ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA LOREZAIN ERARA**  
Z. FILET DE TERNERA REBOZADO A LA JARDINERA

**FRUTA**  
FRUTA

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

**19** 624 Kcal. P.: 26 HC.: 75 L.: 21

**TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN**  
Z. GARBANZOS CON VERDURA

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

**FRUTA**  
FRUTA

**C. OGIA**  
C. PAN

**20** 889 Kcal. P.: 39 HC.: 80 L.: 44

**Z. MAKARROIAK EKOLOGIKOAK NAPOLITANA**  
Z. MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA

**LABEAN EGINDAKO IZOKINA LIZ ENTSALADAREKIN**  
Z. 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, 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

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  
Txirimoya 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

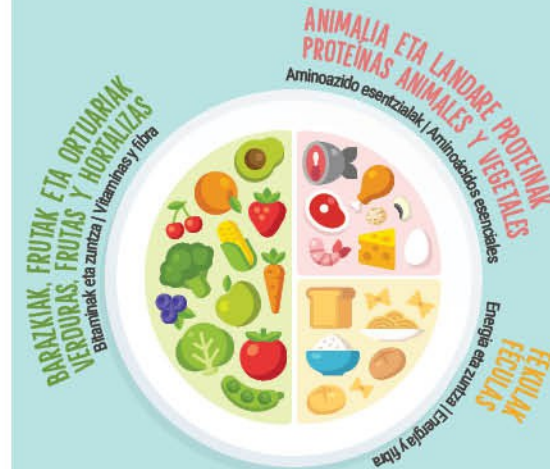
## AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**