Dieta: SIN AVELLANA NI CACAHUETE

Noviembre - 2026

ASTELEHENA Lunes	ASTEARTEA Martes	ASTEAZKENA Miércoles	OSTEGUNA Jueves	OSTIRALA Viernes
2 995 Kcal. P.: 74 HC.: 61 L.: 49 **D. BARAZKI KREMA** *D. CREMA DE VERDURAS* **D. OILASKO ERREA LIZ ENTSALADAREKIN** *D. POLLO ASADO CON ENSALADA LIZ* **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*	**3** 868 Kcal. P.: 29 HC.: 146 L.: 14 **D. ARROZA BARRENGORRIREKIN** *D. ARROZ CON CHAMPIÑONES* **D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN** *D. GARBANZOS CON VERDURA* **FRUTA** *FRUTA* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*	**4** 679 Kcal. P.: 53 HC.: 58 L.: 24 **D. LEKAK BARATXURIEKIN** *D. VAINAS AL AJILLO* **D. ZEKOR ERREGOSIA PERRETXIKOEKIN** *D. ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES* **FRUTA** *FRUTA* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*	**5** 707 Kcal. P.: 39 HC.: 70 L.: 25 **D. BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN** *D. ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA* **D. LEGATZA LABEAN EGINDA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA VARIADA* **FRUTA** *FRUTA* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*	**6** 897 Kcal. P.: 32 HC.: 95 L.: 41 **D. MAKARROIAK INTEGRALA TOMATEAREKIN** *D. MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE* **D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN** *D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN* **FRUTA** *FRUTA* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*
9 854 Kcal. P.: 36 HC.: 145 L.: 10 **D. LANDAKO ARROZA** *D. ARROZ CAMPERO* **D. DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN** *D. LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA* **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*	**10** 711 Kcal. P.: 37 HC.: 71 L.: 27 **D. BABARRUN PINTAK ARROZA INTEGRALAREKIN** *D. ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL* **D. LEGATZA LABEAN EGINDA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA VARIADA* **FRUTA** *FRUTA* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*	**11** 706 Kcal. P.: 57 HC.: 71 L.: 20 **D. IZARTXO ZOPA ARRAUTZA ETA AZENARIOAREKIN** *D. SOPA DE ESTRELLITAS* **D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN** *D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS* **FRUTA** *FRUTA* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*	**12** 819 Kcal. P.: 40 HC.: 70 L.: 40 **D. PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN** *D. PATATAS GUISADAS CON VERDURAS* **D. IZOKIN LABEAN EGINDA4 URTARO ENTSALADAREKIN** *D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* **FRUTA** *FRUTA* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*	**13** 826 Kcal. P.: 24 HC.: 73 L.: 47 **D. BARAZKI PUREA** *D. PURE DE VERDURAS* **D. PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN** *D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ* **FRUTA** *FRUTA* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*
16 823 Kcal. P.: 34 HC.: 80 L.: 39 **D. PORRUSALDA** *D. PORRUSALDA* **D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA** *D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA* **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*	**17** 824 Kcal. P.: 29 HC.: 139 L.: 11 **D. ARROZ KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN** *D. ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN* **D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN** *D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA* **FRUTA** *FRUTA* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*	**18** 880 Kcal. P.: 40 HC.: 93 L.: 36 **D. MAKARROIAK INTEGRALA TOMATEAREKIN** *D. MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE* **D. ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN** *D. SALMON FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ* **FRUTA** *FRUTA* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*	**19** 770 Kcal. P.: 25 HC.: 79 L.: 37 **D. BARAZKI KREMA** *D. CREMA DE VERDURAS* **D. PATATA ARRAUTZOPILA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA* **FRUTA** *FRUTA* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*	**20** 712 Kcal. P.: 48 HC.: 76 L.: 20 **D. DILISTAK BARAZKIAREKIN** *D. LENTEJAS CON VERDURA* **D. OILASKO BULARKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA 4 ESTACIONES* **FRUTA** *FRUTA* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*
23 594 Kcal. P.: 29 HC.: 62 L.: 24 **D. BARAZKI MENESTRA BILBOKOA** *D. MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA* **D. INDIOILAR HANBURGESA PIPERREKIN** *D. HAMBURGUESA DE PAVO CON PIMIENTOS* **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*	**24** 800 Kcal. P.: 38 HC.: 88 L.: 29 **D. TXITXIRIOAK ARROZA INTEGRALAREKIN** *D. GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL* **D. LEGATZA LABEAN EGINDA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA VARIADA* **FRUTA** *FRUTA* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*	**25** 909 Kcal. P.: 58 HC.: 100 L.: 29 **D. MAKARROIAK NAPOLITANA** *D. MACARRONES NAPOLITANA* **D. ZEKOR ERREGOSIA PIPERREKIN** *D. ESTOFADO DE TERNERA CON PIMIENTOS* **FRUTA** *FRUTA* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*	**26** 832 Kcal. P.: 30 HC.: 139 L.: 12 **D. ARROZA BARAZKIEKIN** *D. ARROZ CON VERDURAS* **D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN** *D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA* **FRUTA** *FRUTA* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*	**27** 816 Kcal. P.: 23 HC.: 71 L.: 47 **AZENARIO ETA KUIA KREMA** *CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA* **D. PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN** *D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ* **FRUTA** *FRUTA* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*
30 791 Kcal. P.: 45 HC.: 78 L.: 29 **D. DILISTAK BARAZKIAREKIN** *D. LENTEJAS CON VERDURA* **D. LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN** *D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ* **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* **D. DIETA OGIA** *D. PAN DIETA*				

NOTAS: Elikagaien 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 beharrizan osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabehereko Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharrizanak 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 fisica y otros factores.

Scolarest

Jan. Ikasi. Bizi.
Comer. Aprender. Vivir.

JAN. Askotariko elikagai osasungarri gozo-gozoz egindako errezetak, gure bazkaltiarrek goza dezaten.
COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

IKASI. Bizi-balio eta -ohitura osasungarriak, bizitza osoan lagun egingo dieten erabaki arduratsuak hartzeko aukera emango dutenak.
Aprender. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

BIZI. Une apartak elkarrekin bizitzen, jolasten eta partekatzen, pertsonak eta ingurumena errespetatzeko inguruanean.
VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Sareetan jarrai iezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko:
Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Sasoia

UDABERRI /primavera - UDA /verano

Sasoiko produktuak aukeratu zure otorduetarako: freskoagoak, zaporetsuagoak eta planetarako hobeak.
Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAK - Fruta

Albertxikoa *Albaricoque*
Uztapikua *Breva*
Gerezia *Cereza*
Arana *Ciruela*
Pikua *Higo*
Limoia *Limón*
Mertxika *Melocotón*
Meloia *Melón*
Nektarina *Nectarina*
Mizpira *Níspero*
Paraguaioa *Paraguaya*
Madaria *Pera*
Platanoa *Plátano*
Angurria *Sandía*

BARAZKIAK - Verduras

Zerbak *Acelga*
Baratxuria *Ajo*
Alberjinia *Berenjena*
Brokolia *Brócoli*
Kuiatxoa *Calabacín*
Tipula *Cebolla*
Azalorea *Coliflor*
Ziazerbak *Epinacas*
Zainzuria *Espárrago v.*
Ilarrak *Guisantes*
Babak *Habas*
Lekak *Judía verde*
Letxuga *Lecguga*
Naboa *Nabo*
Luzokerra *Pepino*
Piperra *Pimiento*
Porrua *Puerro*
Errefaua *Rábano*
Tomatea *Tomate*
Azenarioa *Zanahoria*

Sasoiko fruta eta barazkien egutegia, Nekazaritza, Arrantza eta Elikadura Ministerioarena.

AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA
Construir una cena saludable
HARVARD PLATERRAREN

bidez erraz presta dezakegu afari osasungarri bat.
Banaketa horrekin, erraz ulertzen dira elikagai-multzo bakoitzeko proportzioak.

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del Plato Harvard
Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



... BAZKALDU BADUGU, HAU AFAL DEZAKEGU:

Pasta, arroza, lekaleak, patatak... *Pasta, arroz, legumbres, patatas*	→	Verduras cocinadas o ensalada... *Barazki kozinatuak edo entsaladan*
Barazki kozinatuak edo entsaladan *Verduras cocinadas o ensalada*	→	Pasta, arroza, lekaleak, patatak... *Pasta, arroz, legumbres, patatas*
Haragia / *Carne*	→	Arraina edo arrautza / *Pescado o huevo*
Arraina / *Pescado*	→	Haragia edo arrautza / *Carne o huevo*
Arrautza / *Huevo*	→	Arraina edo haragia / *Pescado o carne*
Esnekiak / *Lácteos*	→	Esnekiak edo fruta / *Lácteos o Fruta*
Lácteos / *Esnekiak*	→	Fruta / *Fruta*

Scolarest

OHARRAK:

GOGORATU: Bazkari eta afarietan jan beti barazkiak eta ortuariak. Elikagairen batim alergia edo intolerantzia izanez gero, ordeztu talde bereko beste elikagai batez, edo, bestela, antzeko nutrizio-balioa duen elikagai batez.
RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

1021/2022 Errege Dekretuari jarraituz, gordinik edo oso gutxi eginda kontsumituko den arraina izozten dugu, salbu eta anisakisik ez izatearen egiaztagiridun akuikultura bidez ekoitzia bada. Gure menuetan, ura, ogia edo ogi integrala izaten da (astean bitan). Gatz iododuna erabiltzen dugu, eta, prestatzen dena zer den, ekilore-olioa, oleiko askoko ekilore-olioa edo oliba-olioa. Gure menuei buruzko informazio gehiago lortzeko (esaterako, dauzkaten alergenoei buruzkoa, 1169/2011 Erregelamenduaren arabera), erantsita bidalitako fitxa teknikoak/gure platerен laburpena kontsulta ditzakezu. Menu berezi bat behar izanez gero, eman iezaguzu, mesedez, 17/2011 Legean xedatutakoaren araberako ziurtagiri medikoa, gure dietista-taldeak zure beharren araberako dieta bat presta diezazun.