Dieta: SIN GARBANZOS SIN LENTEJAS NI GUISANTES

Noviembre - 2026

ASTELEHENA Lunes	ASTEARTEA Martes	ASTEAZKENA Miércoles	OSTEGUNA Jueves	OSTIRALA Viernes
2 957 Kcal. P.: 73 HC.: 52 L.: 49 **D. BARAZKI KREMA** *D. CREMA DE VERDURAS* **D. OILASKO ERREA LIZ ENTSALADAREKIN** *D. POLLO ASADO CON ENSALADA LIZ* **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* **C. INTEGRAL OGIA** *C. PAN INTEGRAL*	**3** 797 Kcal. P.: 27 HC.: 102 L.: 30 **D. ARROZA BARRENGORRIREKIN** *D. ARROZ CON CHAMPIÑONES* **D. ARRAUTZOPIL FRANTSESA PIPERREKIN BASIKOA** *D. TORTILLA FRANCESA CASERA CON PIMIENTOS BASICA* **FRUTA** *FRUTA* **C. OGIA** *C. PAN*	**4** 653 Kcal. P.: 52 HC.: 53 L.: 24 **D. LEKAK BARATXURIEKIN** *D. VAINAS AL AJILLO* **D. ZEKOR ERREGOSIA PERRETXIKOEKIN** *D. ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES* **FRUTA** *FRUTA* **C. OGIA** *C. PAN*	**5** 681 Kcal. P.: 38 HC.: 65 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* **C. OGIA** *C. PAN*	**6** 859 Kcal. P.: 30 HC.: 86 L.: 42 **D. MAKARROIAK INTEGRALA TOMATEAREKIN** *D. MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE* **D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN** *D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN* **FRUTA** *FRUTA* **C. INTEGRAL OGIA** *C. PAN INTEGRAL*
9 753 Kcal. P.: 39 HC.: 101 L.: 20 **D. LANDAKO ARROZA** *D. ARROZ CAMPERO* **D. OILASKO BULARKIA AZENARIOEKIN** *D. PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIAS* **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* **C. INTEGRAL OGIA** *C. PAN INTEGRAL*	**10** 685 Kcal. P.: 36 HC.: 66 L.: 26 **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* **C. OGIA** *C. PAN*	**11** 679 Kcal. P.: 56 HC.: 66 L.: 20 **D. IZARTXO ZOPA ARRAUTZA ETA AZENARIOAREKIN** *D. SOPA DE ESTRELLITAS* **D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN** *D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS* **FRUTA** *FRUTA* **C. OGIA** *C. PAN*	**12** 780 Kcal. P.: 39 HC.: 61 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* **C. INTEGRAL OGIA** *C. PAN INTEGRAL*	**13** 800 Kcal. P.: 23 HC.: 67 L.: 47 **D. BARAZKI PUREA** *D. PURE DE VERDURAS* **D. PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN** *D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ* **FRUTA** *FRUTA* **C. OGIA** *C. PAN*
16 797 Kcal. P.: 33 HC.: 75 L.: 39 **D. PORRUSALDA** *D. PORRUSALDA* **D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA** *D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA* **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* **C. OGIA** *C. PAN*	**17** 797 Kcal. P.: 29 HC.: 133 L.: 11 **D. ARROZ KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN** *D. ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN* **D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN** *D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA* **FRUTA** *FRUTA* **C. OGIA** *C. PAN*	**18** 841 Kcal. P.: 39 HC.: 84 L.: 37 **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* **C. INTEGRAL OGIA** *C. PAN INTEGRAL*	**19** 744 Kcal. P.: 24 HC.: 73 L.: 37 **D. BARAZKI KREMA** *D. CREMA DE VERDURAS* **D. PATATA ARRAUTZOPILA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA* **FRUTA** *FRUTA* **C. OGIA** *C. PAN*	**20** 480 Kcal. P.: 31 HC.: 39 L.: 20 **D. AZALOREA AJOARRIERO ERARA** *D. COLIFLOR AJOARRIERO* **D. OILASKO BULARKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA 4 ESTACIONES* **FRUTA** *FRUTA* **C. INTEGRAL OGIA** *C. PAN INTEGRAL*
23 568 Kcal. P.: 28 HC.: 56 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* **C. OGIA** *C. PAN*	**24** 644 Kcal. P.: 25 HC.: 65 L.: 29 **D. PATATA GISATUAK BARAZKIEKIN** *D. PATATAS GUISADAS CON VERDURAS* **D. LEGATZA LABEAN EGINDA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA VARIADA* **FRUTA** *FRUTA* **C. OGIA** *C. PAN*	**25** 871 Kcal. P.: 56 HC.: 90 L.: 29 **D. MAKARROIAK NAPOLITANA** *D. MACARRONES NAPOLITANA* **D. ZEKOR ERREGOSIA PIPERREKIN** *D. ESTOFADO DE TERNERA CON PIMIENTOS* **FRUTA** *FRUTA* **C. INTEGRAL OGIA** *C. PAN INTEGRAL*	**26** 794 Kcal. P.: 28 HC.: 129 L.: 12 **D. ARROZA BARAZKIEKIN** *D. ARROZ CON VERDURAS* **D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN** *D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA* **FRUTA** *FRUTA* **C. INTEGRAL OGIA** *C. PAN INTEGRAL*	**27** 789 Kcal. P.: 22 HC.: 66 L.: 46 **AZENARIO ETA KUIA KREMA** *CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA* **D. PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN** *D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ* **FRUTA** *FRUTA* **C. OGIA** *C. PAN*
30 935 Kcal. P.: 38 HC.: 100 L.: 41 **D. TALLARINAK BARAZKIEKIN** *D. TALLARINES CON VERDURAS* **D. LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN** *D. MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ* **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* **C. OGIA** *C. PAN*				

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.