Dieta: OVOLACTOVEGETARIANO

Noviembre - 2026

ASTELEHENA Lunes	ASTEARTEA Martes	ASTEAZKENA Miércoles	OSTEGUNA Jueves	OSTIRALA Viernes
2 870 Kcal. P.: 19 HC.: 93 L.: 44 **BARAZKI KREMA** *CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS* **ZIAZERBA KROKETAK LIZ ENTSALADAREKIN** *CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALDA LIZ* **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**3** 851 Kcal. P.: 29 HC.: 154 L.: 9 **ARROZA BARRENGORRIEKIN** *ARROZ CON CHAMPIÑONES* **TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN** *GARBANZOS CON VERDURA* **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* **OGIA** *PAN*	**4** 728 Kcal. P.: 25 HC.: 112 L.: 17 **LEKAK BARATXURI ERARA** *VAINAS AL AJILLO* **FIDEUA LEGUMBRETAKO BOLOGNESARA** *FIDEUA CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA* **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* **OGIA** *PAN*	**5** 750 Kcal. P.: 32 HC.: 81 L.: 27 **BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA* **ARRAUTZOPILA FRANTSESA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA VARIADA* **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* **OGIA** *PAN*	**6** 915 Kcal. P.: 28 HC.: 86 L.: 48 **ESPIRAL INTEGRALAK TOMATEAREKIN** *ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE* **ARRAUTZ EGOSIAK MAHONESAREKIN** *HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA* **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*
9 868 Kcal. P.: 37 HC.: 136 L.: 16 **LANDAKO ARROZA** *ARROZ CAMPERO* **DILISTA GISATUAK LEKALEEKIN** *LENTEJAS GUISADAS CON LEGUMBRETA* **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**10** 737 Kcal. P.: 29 HC.: 83 L.: 27 **BABARRUN PINTAK ARROZA INTEGRALAREKIN** *ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL* **ARRAUTZOPILA FRANTSESA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA VARIADA* **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* **OGIA** *PAN*	**11** 756 Kcal. P.: 29 HC.: 119 L.: 14 **IZAR ZOPA BEGETALA AZENARIOAREKIN** *SOPA DE ESTRELLITAS VEGETAL CON ZANAHORIA* **TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN** *GARBANZOS CON ESPINACAS* **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* **OGIA** *PAN*	**12** 771 Kcal. P.: 13 HC.: 88 L.: 37 **PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN** *PATATAS GUISADAS CON VERDURAS* **HANBURGESA BEGETALA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *HAMBURGUESA VEGETAL ENSALADA 4 ESTACIONES* **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**13** 777 Kcal. P.: 22 HC.: 83 L.: 37 **BARAZKI PUREA** *PURE DE VERDURAS* **PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ* **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* **OGIA** *PAN*
16 814 Kcal. P.: 38 HC.: 87 L.: 33 **PORRUSALDA** *PORRUSALDA* **LEKALE ETA BARAZKIEN NAHASKIA** *REVUELTO DE LEGUMBRETA Y VERDURITAS* **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* **OGIA** *PAN*	**17** 832 Kcal. P.: 31 HC.: 148 L.: 7 **ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN** *ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN* **BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA* **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* **OGIA** *PAN*	**18** 800 Kcal. P.: 22 HC.: 109 L.: 27 **MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN ETA OREGANOAREKIN** *MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y OREGANO* **TXITXIRIO ENTSALADA BEGETALA** *ENSALADA VEGETAL DE GARBANZOS* **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**19** 771 Kcal. P.: 23 HC.: 81 L.: 37 **BARATZEKO KREMA** *CREMA DE LA HUERTA* **PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA* **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* **OGIA** *PAN*	**20** 695 Kcal. P.: 30 HC.: 114 L.: 7 **DILISTA GISATUAK** *LENTEJAS GUISADAS* **PATATAK PROVENTZAL ERARA** *PATATAS A LA PROVENZAL* **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*
23 717 Kcal. P.: 32 HC.: 70 L.: 32 **BILBOKO ERARA MENESTRA** *MENESTRA A LA BILBAINA* **ARRAUTZ EGOSIAK TOMATEAREKIN** *HUEVOS COCIDOS CON TOMATE* **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* **OGIA** *PAN*	**24** 816 Kcal. P.: 32 HC.: 109 L.: 22 **TXITXIRIOAK ARROZA INTEGRALAREKIN** *GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL* **AZALOREA GRATINATUA** *COLIFLOR GRATINADA* **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* **OGIA** *PAN*	**25** 826 Kcal. P.: 34 HC.: 115 L.: 20 **MAKARROIAK PROVENTZAL** *MACARRRONES A LA PROVENZAL* **DILISTA GISATUAK LEKALEEKIN** *LENTEJAS GUISADAS CON LEGUMBRETA* **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**26** 802 Kcal. P.: 30 HC.: 138 L.: 8 **ARROZA BARAZKIEKIN** *ARROZ CON VERDURAS* **BABARRUN PINTAK GISATUAK** *ALUBIAS PINTAS GUISADAS* **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**27** 734 Kcal. P.: 21 HC.: 75 L.: 37 **AZENARIO ETA KUIA KREMA** *CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA* **PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ* **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* **OGIA** *PAN*
30 885 Kcal. P.: 40 HC.: 137 L.: 15 **DILISTA GISATUAK** *LENTEJAS GUISADAS* **TALLARINAK SALTEATUTA BARAZKIEKIN** *TALLARINES SALTEADOS CON VERDURA* **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* **OGIA** *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 física 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.