



aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

777 Kcal. P.: 29 HC.: 100 L.: 26

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN  
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

802 Kcal. P.: 38 HC.: 95 L.: 24

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN  
TORTILLA DE PATATA CON PISTO

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

6

771 Kcal. P.: 24 HC.: 85 L.: 34

ILARRAK BARATXURI ERARA  
GUISANTES AL AJILLO  
SAN JACOBEO 4 URTARO ENTSALADAREKIN  
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES  
OGI INTEGRALA  
PAN INTEGRAL

7

916 Kcal. P.: 34 HC.: 106 L.: 38

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN  
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE  
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN  
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

8

760 Kcal. P.: 54 HC.: 95 L.: 14

TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN  
GARBANZOS CON VERDURA  
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA  
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

9

871 Kcal. P.: 47 HC.: 77 L.: 39

BARAZKI PUREA  
PURE DE VERDURAS  
OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN  
POLLO ASADO CON CHIPS

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

10

899 Kcal. P.: 49 HC.: 79 L.: 39

DILISTAK BARAZKIEKIN  
LENTEJAS CON VERDURA  
IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN  
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

13

815 Kcal. P.: 32 HC.: 82 L.: 38

BARAZKI KREMA  
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS  
ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN ETA MAKARROI  
EKOLOGIKOAK  
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE Y MACARRON  
ECOLOGICO

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGIA  
PAN

14

705 Kcal. P.: 39 HC.: 77 L.: 23

DILISTAK  
LENTEJAS  
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN  
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

15

716 Kcal. P.: 45 HC.: 80 L.: 21

LEKAK BARATXURI ERARA  
VAINAS AL AJILLO  
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN  
ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

16

736 Kcal. P.: 21 HC.: 72 L.: 38

KUIA KREMA  
CREMA DE CALABAZA  
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

17

761 Kcal. P.: 30 HC.: 133 L.: 6

LANDAKO ARROZA  
ARROZ CAMPESTRE  
BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN  
ALUBIAS PINTA CON VERDURA

FRUTA  
FRUTA  
OGI INTEGRALA  
PAN INTEGRAL

20

860 Kcal. P.: 35 HC.: 83 L.: 42

FIDEO ZOPA  
SOPA DE FIDEOS  
HANBURGESA MISTOA LOREZAINERA ETA MAKARROI  
EKOLOGIKOAK  
HAMBURGUESAS MIXTA A LA JARDINERA Y  
MACARRON ECOLOGICO

ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES  
OGI INTEGRALA  
PAN INTEGRAL

21

783 Kcal. P.: 55 HC.: 77 L.: 23

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
TXERRI GIHARRA PIPERRADAN  
MAGRO DE CERDO EN PIPERRADA

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

22

843 Kcal. P.: 35 HC.: 98 L.: 33

ESPAGETIAK TOMATEAREKIN  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ  
ENTSALADAREKIN  
PESCADO FRESCO AL HORNO CON CON ENSALADA  
LIZ

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

23

729 Kcal. P.: 34 HC.: 77 L.: 29

BILBOKO ERARA MENESTRA  
MENESTRA A LA BILBAINA  
ZEKOR XERRA ARRAUTZATUTUA LOREZAIN ERARA  
FILETE DE TERNERA REBOZADO A LA JARDINERA

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

24

752 Kcal. P.: 23 HC.: 76 L.: 37

BARATZEKO KREMA  
CREMA DE LA HUERTA  
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

27

856 Kcal. P.: 47 HC.: 71 L.: 39

DILISTAK BARAZKIEKIN  
LENTEJAS CON VERDURAS  
SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA  
KALABAZINAREKIN  
LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGI INTEGRALA  
PAN INTEGRAL

28

801 Kcal. P.: 26 HC.: 112 L.: 26

LANDAKO ARROZA  
ARROZ CAMPERO  
ARRAUTZ EGOSIAK TOMATEAREKIN  
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

29

738 Kcal. P.: 37 HC.: 83 L.: 24

TXIXIRIOAK AZAREKIN  
GARBANZOS CON BERZA  
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN  
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

30

867 Kcal. P.: 30 HC.: 91 L.: 40

BARAZKI PUREA  
PURE DE VERDURAS  
HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN  
ERARA ETA MAKARROI EKOLOGIKOAK  
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA  
JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

31

864 Kcal. P.: 43 HC.: 83 L.: 38

PATATAK ZEKORRAREKIN  
PATATAS CON TERNERA  
IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN  
SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

NOTAS: Elikagaien balorazioaren birtute eskaintzako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako 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 elikagai beharizan handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueraren 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

esperientzia gastronomiko,

**OSASUNTSU, SEGURO ETA JASANGARRIA**

Una experiencia gastronómica, saludable, segura y sostenible

- ✓ Esperientzia gastronomiko eta osasungarriak adin guztientzat. *Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.*
- ✓ Ikasteko, harremanak izateko eta elkarrekin bizitzeko guneak sortzen ditugu. *Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.*
- ✓ Gure jankideen segurtasuna zaintzen dugu. *Velamos por la seguridad de nuestros comensales.*
- ✓ Planeta zaintzen dugu. *Cuidamos del planeta.*

in



@



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

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

OHARRAK:  
NOTAS:

Denboraldia | Temporada

UDAZKEN/OTOÑO - NEGUA/INVIERNO

Afariak egiteko, erabili sasoiko produktuak.  
*Para las cenas, utiliza productos de temporada.*

## FRUTAK · FRUTAS



Madaria Pera  
Platanoa Plátano  
Sagarra Manzana  
Laranja Naranja  
Ahuakatea Aguacate  
Mandarina Mandarina



Kiwia Kiwi  
Meloia Melón  
Mahatsa Uva  
Marrubia Fresa  
Granada Granada



## BARAZKIAK VERDURAS

Kalabaza Calabaza  
Erremolatxa Remolacha  
Ziazerbak Espinacas  
Tipula zuria Cebolla blanca  
Tipula gorria Cebolla roja  
Porrúa Puerro  
Berakatz freskoa Ajo fresco  
Aza gorria Col lombarda  
Bruselaza C.de Bruselas  
Azalorea Coliflor  
Brokolia Brocoli  
Eskarola Escarola  
Apioa Apio  
Azenarioa Zanahoria  
Kukulua Cogollo  
Urazak Lechugas  
Zerbak Acelgas  
Patatak Patatas



## ARRAINAK PESCADOS

Hegaluzea Bonito del norte  
Berdela Caballa  
Urraburua Dorada  
Itsas potxua Palometa  
Melba Melva  
Meroa Mero  
Lupia Lubina  
Ezpata-arraina Pez espada  
Izokina Salmón  
Txibia Sepia  
Amuarraina Trucha

Zer jan? | ¿Qué comer?

AFARIRAKO GOMENDIOAK  
RECOMENDACIÓN DE CENAS



**Bazkaldu badugu... afal dezakegu:**  
*Si hemos comido... podemos cenar:*

- Zerealak, fekula edo lekaleak | *Cereales, féculas o legumbres*
- Barazkiak, ortuari gordinak edo lekale egosiak  
*Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas*
- Barazkiak | Verduras → Zerealak edo fekulak  
*Cereales o féculas*
- Haragia | Carne → Arraina edo arrautza  
*Pescado o huevo*
- Arraina | Pescado → Giharra edo arrautza  
*Carne magra o huevo*
- Arrautza | Huevo → Arraina edo giharra  
*Pescado o carne magra*
- Fruta | Fruta → Esnekiak edo fruta  
*Lácteos o fruta*
- Esnekiak | Lácteos → Fruta | Fruta

AFARIAK ONTZEKO ETA GATZA MURRIZTEKO,  
KOZINATU USAIN-BELAR ETA ESPEZIEKIN.

*Cocina con hierbas aromáticas y especias para aderezar las cenas y reducir la sal*

✓ **GOMENDIOA - RECOMENDADO:** 4 gr/eguneko | día

COMPASS GROUP

Scolarest