



aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



OSASUNAREN  
ZAINDARIAK  
COMISIONARIOS DE LA SALUD

Skool  
arest  
ART

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

Grow  
FOOD  
BANKS

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

1

2

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

762 Kcal. P.: 31 HC.: 78 L.: 34  
**BARAZKI KREMA**  
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS  
**Z. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA**  
Z. HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**OGIA**  
PAN

790 Kcal. P.: 43 HC.: 70 L.: 33  
**DILISTAK BARAZKIAREKIN**  
LENTEJAS CON VERDURA  
**ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN**  
PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ  
**FRUTA**  
FRUTA  
**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL

765 Kcal. P.: 29 HC.: 85 L.: 32  
**PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN**  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
**ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN**  
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

718 Kcal. P.: 16 HC.: 132 L.: 11  
**LANDAKO ARROZA**  
ARROZ CAMPERO  
**BILBOKO ERARA MENESTRA**  
MENESTRA A LA BILBAINA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

13

14

15

16

17

808 Kcal. P.: 29 HC.: 78 L.: 40  
**LEKAK BARATXURI ERARA**  
VAINAS AL AJILLO  
**LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN**  
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ  
**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
**OGIA**  
PAN

778 Kcal. P.: 51 HC.: 91 L.: 19  
**TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA  
**OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PERRETIXIKO**  
SALTSAN  
PECHUGA DE POLLO AL HORNO EN SALSA DE CHAMPIÑONES  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

874 Kcal. P.: 47 HC.: 106 L.: 26  
**MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA**  
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA  
**ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN**  
ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS  
**FRUTA**  
FRUTA  
**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL

804 Kcal. P.: 49 HC.: 75 L.: 29  
**BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
**IZOKIN LABEAN EGINDA LIMOAREKIN**  
SALMON AL HORNO CON LIMON  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

738 Kcal. P.: 22 HC.: 75 L.: 36  
**BARATZEKO KREMA**  
CREMA DE LA HUERTA  
**KALABAZIN ARRAUTZOPILA 4 URTARO**  
ENTSALADAREKIN  
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

20

21

22

23

24

862 Kcal. P.: 26 HC.: 99 L.: 37  
**PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN**  
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO  
**SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL

766 Kcal. P.: 26 HC.: 83 L.: 34  
**BARAZKI PUREA**  
PURE DE VERDURAS  
**HANBURGESA MISTOA TOMATEAREKIN ETA MAKARROI EKOLOGIKOA**  
HAMBURGUESAS MIXTA CON TOMATE Y MACARRON ECOLOGICO  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

763 Kcal. P.: 43 HC.: 83 L.: 26  
**ILARRAK BARATXURIAREKIN**  
GUISANTES AL AJILLO  
**ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA LOREZAIN ERARA**  
FILETE DE TERNERA REBOZADO A LA JARDINERA  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

813 Kcal. P.: 26 HC.: 115 L.: 26  
**ARROZA TOMATEAREKIN**  
ARROZ CON TOMATE  
**LEGATZA LABEAN EGINDA PIPERREKIN**  
MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

850 Kcal. P.: 35 HC.: 99 L.: 30  
**TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA  
**PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA LIZ  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

27

28

29

30

31

844 Kcal. P.: 45 HC.: 94 L.: 28  
**DILISTAK KALABAZINAREKIN**  
LENTEJAS CON CALABACIN  
**ALBONDIGA MISTOA LOREZAIN ERARA**  
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA  
**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
**OGIA**  
PAN

822 Kcal. P.: 30 HC.: 104 L.: 30  
**MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN**  
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE  
**LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

745 Kcal. P.: 48 HC.: 92 L.: 18  
**TXIXIRIO LAPIKOKO ZOPA**  
SOPA DE COCIDO Y GARBANZOS  
**ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN**  
ESTOFADO TERNERA CON VERDURAS  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

735 Kcal. P.: 23 HC.: 82 L.: 32  
**BARAZKI KREMA**  
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS  
**PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP  
**FRUTA**  
FRUTA  
**OGIA**  
PAN

811 Kcal. P.: 48 HC.: 66 L.: 34  
**BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN**  
ALUBIAS PINTA CON VERDURA  
**IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN**  
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ  
**FRUTA**  
FRUTA  
**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL

**NOTAS:** Elikagaien balorazioaren bitartez eskaintako 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 beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardura 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 Menón  
Mahatsa Uva  
Marrubia Fresa  
Granada Granada



## BARAZKIAK VERDURAS

Kalabaza Calabaza  
Erremolatxa Remolacha  
Ziazerbak Espinacas  
Tipula zuria Cebolla blanca  
Tipula gorria Cebolla roja  
Porrua 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

**AFARIK 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