



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

3 784 Kcal. P.: 38 HC.: 88 L.: 29

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO

ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

4 779 Kcal. P.: 38 HC.: 87 L.: 27

TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
GARBANZOS CON ESPINACAS

LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

5 753 Kcal. P.: 37 HC.: 74 L.: 32

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO

ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA PIPERREKIN
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

6 760 Kcal. P.: 29 HC.: 133 L.: 6

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPESTRE

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

7 761 Kcal. P.: 23 HC.: 78 L.: 37

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

10 742 Kcal. P.: 29 HC.: 76 L.: 34

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA

LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

11 783 Kcal. P.: 29 HC.: 63 L.: 44

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN
LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

12 760 Kcal. P.: 54 HC.: 95 L.: 14

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

13 862 Kcal. P.: 30 HC.: 98 L.: 36

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

ARRAUTZ EGOSIAK SALTSA BERDEAN
HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

14 863 Kcal. P.: 49 HC.: 75 L.: 35

BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

17 792 Kcal. P.: 43 HC.: 83 L.: 28

DILISTAK KALABAZINAREKIN
LENTEJAS CON CALABACIN

LEGATZ LABEAN MAHONESAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON MAHONESA

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

18 786 Kcal. P.: 28 HC.: 74 L.: 40

BARATZKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA

HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

19 776 Kcal. P.: 36 HC.: 83 L.: 31

PATATAK ZEKORRAREKIN
PATATAS CON TERNERA

ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

20 836 Kcal. P.: 37 HC.: 91 L.: 30

BABARRUN PINTAK AZAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON BERZA

PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

21 834 Kcal. P.: 38 HC.: 105 L.: 27

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE

OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA AZENARIOEKIN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIAS

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

24 817 Kcal. P.: 18 HC.: 86 L.: 42

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

25 814 Kcal. P.: 42 HC.: 88 L.: 28

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS

HANBURGESA MISTOA BARAZKITXOEKIN
HAMBURGUESA MIXTA CON VERDURITAS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

26 818 Kcal. P.: 47 HC.: 104 L.: 21

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA

TXAHAL-ERREGOSIA BARRENGORRIKIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

27 815 Kcal. P.: 35 HC.: 102 L.: 25

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

PATATA ETA KUITXO ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
C. TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON KETCHUP

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

28 712 Kcal. P.: 36 HC.: 63 L.: 34

EURI ZOPA
SOPA DE LLUVIA

IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

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 zenbatesfen da. Gizabanako bakoitzaren elkagailu 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.*



www.scolarest.es

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

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