



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



OSASUNAREN
ZAINDARIAK
COMISSARIES OF THE SCHOOL

Skool
arest
ART



Grow
FOOD
BANKS

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

3 857 Kcal. P.: 34 HC.: 78 L.: 43
BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

4 776 Kcal. P.: 36 HC.: 83 L.: 31
PATATAK ZEKORREKIN
PATATAS CON TERNERA
ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

5 783 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

6 723 Kcal. P.: 28 HC.: 84 L.: 29
FIDEO ZOPA ARAUTZAREKIN
SOPA DE FIDEOS Y HUEVO
LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

7 858 Kcal. P.: 30 HC.: 97 L.: 36
MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE
ARRAUTZ EGOSIAK SALTA BERDEAN
HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

10 736 Kcal. P.: 17 HC.: 83 L.: 35
BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS
SAN JACOBEOA LIZ LETXUGAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA LIZ
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGURT NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

11 863 Kcal. P.: 42 HC.: 96 L.: 29
BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE Y MACARRON ECOLOGICO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

12 841 Kcal. P.: 50 HC.: 96 L.: 24
TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
ZEKOR XERRA ARRAUTZAZIATUA BARAZKITXOekin
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON VERDURITAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

13 728 Kcal. P.: 22 HC.: 83 L.: 32
BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

14 869 Kcal. P.: 35 HC.: 99 L.: 35
ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN
IZOKINA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

17 848 Kcal. P.: 48 HC.: 82 L.: 32
DILISTAK AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON ZANAHORIA
HANBURGESA MISTOAK PERRETIXIKO SALTSAN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA DE CHAMPIÑONES
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

18 776 Kcal. P.: 30 HC.: 104 L.: 24
MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA
LEGATZA LABEAN EGINDA SALTA VERDEAN(D)
MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE (D)
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

19 718 Kcal. P.: 56 HC.: 88 L.: 10
BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

20 712 Kcal. P.: 21 HC.: 70 L.: 37
BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

21 844 Kcal. P.: 43 HC.: 82 L.: 36
PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO
IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

24 739 Kcal. P.: 25 HC.: 135 L.: 8
LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO
ILARRAK BARATXURIAREKIN
GUISANTES AL AJILLO
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGURT NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

25 814 Kcal. P.: 39 HC.: 85 L.: 31
TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
GARBANZOS CON VERDURA
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

26 640 Kcal. P.: 43 HC.: 81 L.: 13
LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

27 874 Kcal. P.: 48 HC.: 72 L.: 39
DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

28 782 Kcal. P.: 46 HC.: 63 L.: 36
BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

31 693 Kcal. P.: 43 HC.: 75 L.: 21
DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
LEGATZA LABEAN EGINDA PIPERREKIN
MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
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, 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, SEGURU 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

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