



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

0

1

728 Kcal. P.: 27 HC.: 86 L.: 31

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

2

956 Kcal. P.: 41 HC.: 93 L.: 44

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA
IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

3

742 Kcal. P.: 46 HC.: 63 L.: 32

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA
OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

4

785 Kcal. P.: 40 HC.: 78 L.: 29

BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

7

779 Kcal. P.: 23 HC.: 92 L.: 32

ILARRAK PATATEKIN
GUISANTES CON PATATA
SAN JACOBEOA LIZ LETXUGAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA LIZ
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

8

809 Kcal. P.: 31 HC.: 144 L.: 6

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA
LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

9

707 Kcal. P.: 42 HC.: 84 L.: 20

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOAK
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

10

663 Kcal. P.: 32 HC.: 89 L.: 17

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO
LEGATZ ALBONDIGAK TOMATEAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON TOMATE
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

11

879 Kcal. P.: 36 HC.: 99 L.: 33

TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
GARBANZOS CON ESPINACAS
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

14

885 Kcal. P.: 49 HC.: 71 L.: 41

DILISTAK AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON ZANAHORIA
SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN
LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

15

842 Kcal. P.: 31 HC.: 104 L.: 31

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE
LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

16

716 Kcal. P.: 26 HC.: 67 L.: 36

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
HANBURGESA MISTOA BARAZKITXOekin
HAMBURGUESA MIXTA CON VERDURITAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

756 Kcal. P.: 31 HC.: 110 L.: 20

ARROZA BARAZKIEKIN
ARROZ CON VERDURAS
LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA VERDEAN
MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

29

737 Kcal. P.: 27 HC.: 76 L.: 33

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
ALBONDIGA MISTOAK BARAZKIEKIN
ALBONDIGAS MIXTAS CON VERDURAS
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

30

844 Kcal. P.: 42 HC.: 83 L.: 34

TXITXIRIOAK KUIAREKIN
GARBANZOS CON CALABAZA
ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

NOTAS: Elkagaien 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 beharizan osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizanak 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

JATEA,

IKASTEA,

BIZITZEA

Scolarest, comer, aprender y vivir.

✓ **Jatea** esperientzia gastronomiko, osasungarri, seguru eta jasangarri bat izatea da, dieta mediterraneoan oinarritutako elikadurarekin. **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ Eguerdian transmititzen ditugun bizitza-balio eta -ohitura osasungarrietatik **ikastea**. **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ Elkarbizitzen, jolasten eta partekatzen dugun bitartean ongizatea lortzeko une paregabeak elkarrekin **bizitzea**. **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.



www.scolarest.es

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

Sasoia | Temporada

UDAZKENA/OTOÑO - NEGUA/INVIERNO

Erabili sasoiko produktuak afariak prestatzeko.
Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



FRUTAK - FRUTA



Ahuakatea Aguacate
Kakia Caqui
Txirimoi Chirimoya
Mugurdia Frambuesa
Kiwia Kiwi
Limoia Limón

Mandarina Mandarina
Mango Mangoa
Sagarra Manzana
Laranja Naranja
Pera Madaria
Plátano Banana
Uva Mahatsa



BARAZKIAK ETA ORTUARIAK VERDURAS Y HORTALIZAS



Zerba Acelga
Baratxuria Ajo
Orburuak Alcachofas
Alberjina Berenjena
Brokolia Brócoli
Kalabazina Calabacín
Kalabaza Calabaza
Aza gorria Col lombarda
Azalorea Coliflor
Endibia Endivia
Eskarola Escarola

Espinaka Epinaca
Baba Haba
Leka Judía verde
Uraza Lechuga
Pepinoa Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefaua Rábano
Aza Repollo
Tomatea Tomate
Azenarioa Zanahoria

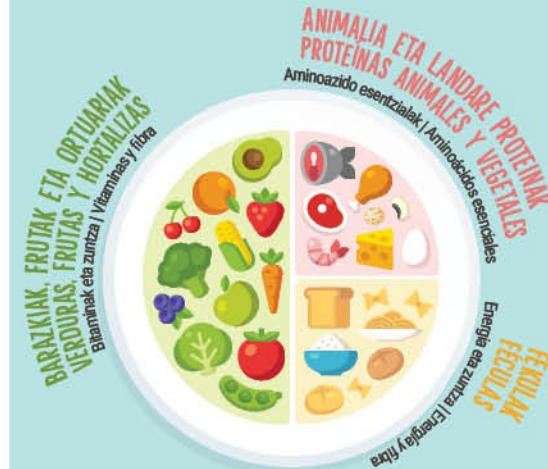
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Afari osasungarria planifikatzeko edo sortzeko modu simple bat

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable



HARVARD PLATERA PLATO HARVARD



BAZKALDU BADUGU / SI HEMOS COMIDO... HAU AFAL DEZAKEGU / PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas... <i>Pasta, arroz, legumbres, patatas</i>	→	Verduras cocinadas o ensalada... <i>Barazki kozinatutak edo entsaladan...</i>
Barazki kozinatutak edo entsalada <i>Verduras cocinadas o ensalada</i>	→	Pasta, arroza, lekaleak, patatak... <i>Pasta, arroz, legumbres, patatas...</i>
Haragia <i>Carne</i>	→	Arraina edo arrautza <i>Pescado o huevo</i>
Arraina <i>Pescado</i>	→	Haragia edo arrautza <i>Carne o huevo</i>
Arrautza <i>Huevo</i>	→	Arraina edo haragia <i>Pescado o carne</i>
Fruta <i>Fruta</i>	→	Esnekiak edo fruta <i>Lácteos o Fruta</i>
Esnekiak <i>Lácteos</i>	→	Fruta <i>Fruta</i>

Gogoratu: Bazkari eta afarietan jan beti barazkiak eta ortuaria. | **Recuerda:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

SUKALDATU BELAR USAINTSUEKIN ETA ESPEZIEKIN AFARIAK ONTZEKO, ETA GATZ GUTXIAGO KONTSUMITZEKO. *COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADERZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.*

OHARRAK:
NOTAS: