



**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

□

□

□

1

2

FESTIVO

827 Kcal. P.: 37 HC.: 93 L.: 29
DILISTAK AZENARIOAREKIN
 LENTEJAS CON ZANA HORIA
PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA LIZ
 ENTSALADAREKIN
 TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA LIZ
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

5

6

7

8

9

760 Kcal. P.: 33 HC.: 59 L.: 42
BARAZKI MENESTRA
 MENESTRA DE VERDURAS
SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA
 KALABAZINAREKIN
 LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
 YOGUR NATURAL AZUCARADO
 OGIA
 PAN

865 Kcal. P.: 49 HC.: 76 L.: 35
BABARRUN PINTAK GISATUAK
 ALUBIAS PINTAS GUIADAS
IZOKINA LABEAN EGINDA 4 URTARO
 ENTSALADAREKIN
 SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA 4 ESTACIONES
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

890 Kcal. P.: 40 HC.: 99 L.: 34
MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
 MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA
ZEKOR XERRA LOREZAIN ERARA
 FILETE DE TERNERA A LA JARDINERA
 FRUTA
 FRUTA
 INTEGRAL OGIA
 PAN INTEGRAL

753 Kcal. P.: 22 HC.: 78 L.: 37
BARAZKI PUREA
 PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
 TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

830 Kcal. P.: 40 HC.: 98 L.: 27
TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
 GARBANZOS CON VERDURA
ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA
 ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

12

13

14

15

16

782 Kcal. P.: 45 HC.: 82 L.: 27
DILISTAK BARAZKIEKIN
 LENTEJAS CON VERDURAS
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
 MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
ZAPORE JOGURTA
 YOGUR SABORES
 OGIA
 PAN

748 Kcal. P.: 37 HC.: 72 L.: 32
PATATAK ERRIOXAR ERAN
 PATATAS A LA RIOJANA
IZOKIN LABEAN EGINDA MAYONESAREKIN
 SALMON AL HORNO CON MAYONESA
 FRUTA
 FRUTA
 INTEGRAL OGIA
 PAN INTEGRAL

687 Kcal. P.: 40 HC.: 73 L.: 24
BILBOKO ERARA ILARRAK
 GUIASANTES A LA BILBAINA
ZEKOR XERRA BARARAZKIEKIN ETA MAKARROI
 EKOLOGIKOAK
 FILETE DE TERNERA CON VERDURITAS Y MACARRONES
 ECO
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

821 Kcal. P.: 30 HC.: 143 L.: 8
BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA
LANDAKO ARROZA
 ARROZ CAMPERO
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

748 Kcal. P.: 22 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

19

20

21

22

23

839 Kcal. P.: 30 HC.: 88 L.: 39
BARAZKI KREMA
 CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN
 ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
 YOGUR NATURAL AZUCARADO
 OGIA
 PAN

814 Kcal. P.: 39 HC.: 86 L.: 31
TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
 GARBANZOS CON VERDURA
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
 HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

861 Kcal. P.: 32 HC.: 109 L.: 32
ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
 ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN
ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA 4 URTARO
 ENTSALADAREKIN
 PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

717 Kcal. P.: 26 HC.: 76 L.: 32
LEKAK BARATXURI ERARA
 VAINAS AL AJILLO
HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN
 ERARA ETA MAKARROI EKOLOGIKOAK
 HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

751 Kcal. P.: 47 HC.: 67 L.: 31
EURI ZOPA
 SOPA DE LLUVIA
OILASKO ERREKIA PATATA FRUITUEKIN
 POLLO ASADO CON CHIPS
 FRUTA
 FRUTA
 INTEGRAL OGIA
 PAN INTEGRAL

26

27

28

29

30

787 Kcal. P.: 45 HC.: 82 L.: 27
DILISTAK KALABAZINAREKIN
 LENTEJAS CON CALABACIN
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
 MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
ZAPORE JOGURTA
 YOGUR SABORES
 OGIA
 PAN

845 Kcal. P.: 16 HC.: 108 L.: 35
PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
 SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

710 Kcal. P.: 56 HC.: 86 L.: 10
BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
 ALUBIAS PINTA CON VERDURA
TXAHAL-ERREGOSIA BARRENGORRIKIN
 ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPINONES
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

761 Kcal. P.: 26 HC.: 70 L.: 40
BARAZKI PUREA
 PURE DE VERDURAS
HANBURGESA MISTOA PIPERREKIN
 HAMBURGUESA MIXTA CON PIMIENTOS
 FRUTA
 FRUTA
 OGIA
 PAN

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

NOTAS: El ikagaien 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 beharrian 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 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

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



FRUTAK - FRUTA



Ahuakatea Aguacate
Kakia Caqui
Txirimoia 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 Espinaca
Baba Haba
Leka Judía verde
Uraza Lechuga
Pepinoa Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefaua Rábano
Aza Repollo
Tomatea Tomate
Azenarioa Zanahoria

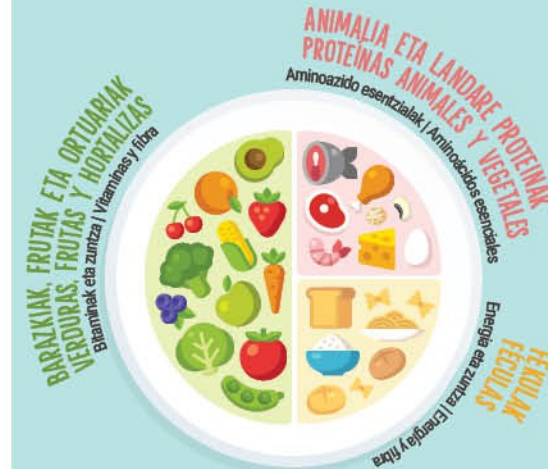
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 ortuariak | **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.