

MENU BASAL SERVICIO TRANSPORTADO CALIENTE

Septiembre - 2025

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

5

933 Kcal. P.: 59 HC.: 68 L.: 45

KUIIA KREMA
CREMA DE CALABAZA
OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN
POLLO ASADO CON CHIPS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

8

778 Kcal. P.: 37 HC.: 87 L.: 29

ILARRAK PATATEKIN
GUISANTES CON PATATAS
HANBURGESA MISTOA TOMATEAREKIN ETA MAKARROI
EKOLOGIKOA
HAMBURGUESAS MIXTA CON TOMATE Y MACARRON
ECOLOGICO
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

9

777 Kcal. P.: 29 HC.: 135 L.: 7

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

10

728 Kcal. P.: 33 HC.: 69 L.: 33

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
ZEKOR XERRA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

11

662 Kcal. P.: 26 HC.: 87 L.: 21

PATATAK PROVENTZAL ERARA
PATATAS A LA PROVENZAL
LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSLADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

12

831 Kcal. P.: 37 HC.: 94 L.: 29

DILISTAK AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON ZANAHORIA
PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA LIZ
ENTSLADAREKIN
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA
LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

15

728 Kcal. P.: 31 HC.: 99 L.: 21

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
LEGATZ ALBONDIGAK TOMATEAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON TOMATE
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

16

769 Kcal. P.: 49 HC.: 93 L.: 18

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PERRETIXIKO
SALTAN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO EN SALSA DE
CHAMPIÑONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17

931 Kcal. P.: 34 HC.: 106 L.: 39

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA
ARRAIN FRESKOA LIZ ENTSLADAREKIN
PESCADO FRESCO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

18

805 Kcal. P.: 41 HC.: 84 L.: 28

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
HANBURGESA%100 ZEKORRA BARAZKITXOEKIN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON VERDURITAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

19

753 Kcal. P.: 22 HC.: 77 L.: 37

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSLADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

22

876 Kcal. P.: 47 HC.: 96 L.: 29

DILISTAK KALABAZINAREKIN
LENTEJAS CON CALABACIN
ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

23

848 Kcal. P.: 32 HC.: 105 L.: 31

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

24

719 Kcal. P.: 37 HC.: 72 L.: 28

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA
ZEKOR XERRA PLANTXAN PERRETIXIOEKIN
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

25

785 Kcal. P.: 24 HC.: 93 L.: 32

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

26

849 Kcal. P.: 48 HC.: 67 L.: 37

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA
IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTSLADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

29

770 Kcal. P.: 15 HC.: 77 L.: 42

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSLADAREKIN
SAN JACOBEO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

30

920 Kcal. P.: 44 HC.: 79 L.: 42

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA PIPERREKIN
LOMO ADOBADO AL HORNO CON PIMIENTOS
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 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.



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Sarean jarri lezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko:
Siguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Sasoia | Temporada

UDABERRI/PRIMAVERA - UDA/VERANO

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



FRUTAK - FRUTA



Albertxikoa Albaricoque
Uztapikua Brega
Gerezia Cereza
Arana Ciruela
Pikua Higo
Limoia Limón
Mertxika Melocotón

Meloia Melón
Nektarina Nectarina
Mizpira Nispero
Paraguaioa
Paraguaya
Madaria Pera
Angurria Sandía

BARAZKIAK ETA ORTUARIAK VERDURAS Y HORTALIZAS

Zerbak Acelga
Baratzuria Ajo
Alberjinia Berenjena
Brokolia Brócoli
Kuiatxo Calabacín
Tipula Cebolla
Zainzuria Esparrago verde
Ziazerbak Espinacas
Ilarrak Guisantes

Babak Habas
Lekak Judía verde
Letxuga Lechuga
Patata Patata
Luzokerra Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefau Rábano
Tomatea Tomate
Azenarioa Zanahoria



BAZKALDU BADUGU / SI HEMOS COMIDO... HAU AFAL DEZAKEGU / PODAMOS 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 Carne	→	Arraina edo arrautza <i>Pescado o huevo</i>
Arraina Pescado	→	Haragia edo arrautza <i>Carne o huevo</i>
Arrautza Huevo	→	Arraina edo haragia <i>Pescado o carne</i>
Fruta Fruta	→	Esnekiak edo fruta <i>Lácteos o Fruta</i>
Esnekiak Lácteos	→	Fruta Fruta

OHARRAK: NOTAS:

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
ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.