

MENU BASAL SERVICIO TRANSPORTADO CALIENTE

Octubre - 2025

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

1

709 Kcal. P.: 45 HC.: 88 L.: 17

IZAR ZOPA BEGETALA ARRAUTZ ETA AZENARIOAREKIN
SOPA DE ESTRELLITAS VEGETAL CON HUEVO Y ZANAHORIA

ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI
EKOLOGIKOA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO

FRUTA
FRUTA
OGIA

2

748 Kcal. P.: 37 HC.: 85 L.: 25

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

3

829 Kcal. P.: 29 HC.: 111 L.: 29

ARROZA BARRENGORRIKIN
ARROZ CON CHAMPIÑONES
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

6

848 Kcal. P.: 47 HC.: 88 L.: 31

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
HANBURGESA MISTOA TOMATEAREKIN
HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

7

728 Kcal. P.: 31 HC.: 83 L.: 27

BILBOKO ERARA ILARRAK
GUISANTES A LA BILBAINA
LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

8

894 Kcal. P.: 40 HC.: 100 L.: 34

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE
ZEKOR XERRA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

9

810 Kcal. P.: 24 HC.: 89 L.: 37

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

10

818 Kcal. P.: 49 HC.: 78 L.: 29

BABARRUN PINTAK GISATUAK
ALUBIAS PINTAS GUIADAS
IZOKI LABEAN EGINDA BARAZKITXOEKIN
SALMON AL HORNO CON VERDURITAS

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

13

666 Kcal. P.: 29 HC.: 113 L.: 10

ARROZA KUJAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN
LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN
MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

14

752 Kcal. P.: 40 HC.: 87 L.: 23

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

15

639 Kcal. P.: 27 HC.: 70 L.: 31

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS
ARRAIN FRESKOA LIZ ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

16

744 Kcal. P.: 38 HC.: 81 L.: 23

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN
ERARA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO

FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

17

882 Kcal. P.: 60 HC.: 64 L.: 41

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

20

896 Kcal. P.: 21 HC.: 98 L.: 44

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
SAN JACOBEOA LIZ LETXUGAREKIN
SAN JACOBEO CON ENSALADA LIZ

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

21

657 Kcal. P.: 38 HC.: 80 L.: 15

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA
LEGATZA LABEAN EGINDA PIPERREKIN
MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

22

897 Kcal. P.: 40 HC.: 101 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

23

783 Kcal. P.: 30 HC.: 96 L.: 28

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
ALBONDIGA MISTOAK PERRETIXIKO SALTSA
ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA DE CHAMPIÑONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

24

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

DILISTAK AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON ZANAHORIA
PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

27

847 Kcal. P.: 48 HC.: 82 L.: 34

PATATAK SALTSA BERDEAN
PATATAS EN SALSA VERDE
TXERRI GIHARRA PIPERRADAN
MAGRO DE CERDO EN PIPERRADA
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

28

739 Kcal. P.: 19 HC.: 134 L.: 11

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA
LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPESTRE

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

29

849 Kcal. P.: 48 HC.: 89 L.: 29

TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
GARBANZOS CON ESPINACAS
ZEKOR XERRA BARAZKIEKIN ETA MAKARROI
EKOLOGIKOA
FILETE DE TERNERA CON VERDURITAS Y MACARRONES

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

30

759 Kcal. P.: 22 HC.: 79 L.: 37

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

31

847 Kcal. P.: 49 HC.: 72 L.: 36

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
IZOKINA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA
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 zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueren 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

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

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.