

ASTELEHENA · LUNES		ASTEARTEA · MARTES		ASTEAZKENA · MIÉRCOLES		OSTEGUNA · JUEVES		OSTIRALA · VIERNES	
						1		2	
						FESTIVO		NO LECTIVO	
5		6		7		8		9	
NO LECTIVO		FESTIVO		734 Kcal. P.: 40 HC.: 96 L.: 17		795 Kcal. P.: 38 HC.: 118 L.: 17		720 Kcal. P.: 20 HC.: 70 L.: 38	
				DILISTAK AZENARIOAREKIN LENTEJAS CON ZANAHORIA		LANDAKO ARROZA ARROZ CAMPERO		KUIA KREMA CREMA DE CALABAZA	
				LEGATZ ALBONDIGAK TOMATEAREKIN ALBONDIGAS DE MERLUZA CON TOMATE		OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PERRETIXIKO SALTSAN		PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN	
				FRUTA FRUTA		FRUTA FRUTA		TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES	
				OGIA PAN		FRUTA FRUTA		FRUTA FRUTA	
						OGIA PAN		OGIA PAN	
12		13		14		15		16	
719 Kcal. P.: 31 HC.: 85 L.: 27		835 Kcal. P.: 41 HC.: 85 L.: 31		806 Kcal. P.: 39 HC.: 98 L.: 27		753 Kcal. P.: 22 HC.: 77 L.: 37		859 Kcal. P.: 46 HC.: 74 L.: 38	
PATATAK PROVENTZAL ERARA PATATAS A LA PROVENZAL		BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA		MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN ETA OREGANO		BARATZEKO KREMA CREMA DE LA HUERTA		TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN GARBANZOS CON VERDURA	
LEGATZ LABEAN MAHONESAREKIN MERLUZA AL HORNO CON MAHONESA		HANBURGESA MISTOA PIPERREKIN HAMBURGUESA MIXTA CON PIMIENTOS		MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE Y OREGANO		PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES		IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ	
ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES		FRUTA FRUTA		ZEKOR XERRA BARAZKITXOEKIN FILETE DE TERNERA CON VERDURITAS		FRUTA FRUTA		FRUTA FRUTA	
OGIA PAN		OGIA PAN		FRUTA FRUTA		OGIA PAN		OGIA PAN	
19		20		21		22		23	
862 Kcal. P.: 31 HC.: 94 L.: 35		758 Kcal. P.: 28 HC.: 84 L.: 32		910 Kcal. P.: 51 HC.: 101 L.: 29		965 Kcal. P.: 37 HC.: 113 L.: 39		759 Kcal. P.: 22 HC.: 79 L.: 37	
DILISTAK BARAZKIAREKIN LENTEJAS CON VERDURA		LEKAK PATATEKIN VAINAS CON PATATAS		TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN GARBANZOS CON VERDURA		ARROZA TOMATEAREKIN ARROZ CON TOMATE		BARAZKI PUREA PURE DE VERDURAS	
SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES		ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN ETA MAKARROI EKOLOGIKOAK		ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA LOREZAIN ERARA FILETE DE TERNERA REBOZADO A LA JARDINERA		IZOKI LABEAN EGINDA BARAZKITXOEKIN SALMON AL HORNO CON VERDURITAS		PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ	
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA YOGUR NATURAL AZUCARADO		ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE Y MACARRON ECOLOGICO		FRUTA FRUTA		FRUTA FRUTA		FRUTA FRUTA	
INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL		FRUTA FRUTA		OGIA PAN		OGIA PAN		OGIA PAN	
26		27		28		29		30	
809 Kcal. P.: 32 HC.: 88 L.: 35		822 Kcal. P.: 39 HC.: 87 L.: 31		797 Kcal. P.: 31 HC.: 93 L.: 31		796 Kcal. P.: 34 HC.: 132 L.: 8		777 Kcal. P.: 60 HC.: 58 L.: 32	
BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS		TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN GARBANZOS CON VERDURA		PATATAK ERRIOXAR ERAN PATATAS A LA RIOJANA		BABARRUN PINTAK KUIAREKIN ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA		FIDEO ZOPA SOPA DE FIDEOS	
HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA ETA MAKARROI EKOLOGIKOAK		ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA		ARRAIN FRESKOA LIZ ENTSALADAREKIN PESCADO FRESCO CON ENSALADA LIZ		BARAZKI- FIDEUA FIDEUA DE VERDURAS		OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES	
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO		FRUTA FRUTA		FRUTA FRUTA		FRUTA FRUTA		FRUTA FRUTA	
ZAPORE JOGURTA YOGUR SABORES		OGIA PAN		OGIA PAN		OGIA PAN		INTEGRAL OGIA PAN INTEGRAL	
OGIA PAN									

NOTAS: Elikagaien 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.



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.

Eguerdiaren 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 jarrai iezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko:
Síguenos 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 Tomato
Azenarioa Zanahoria

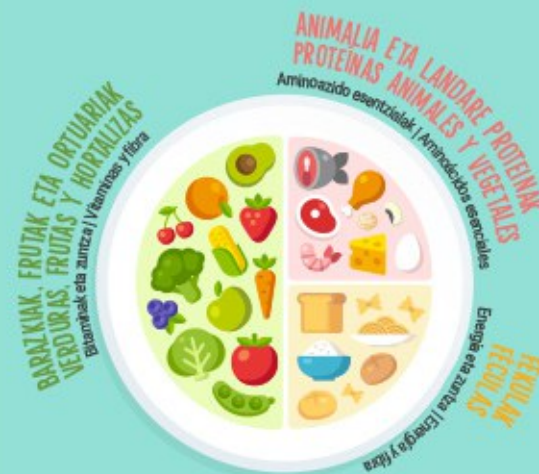
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...	→	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

OHARRAK: NOTAS:

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
aderezar las cenas y reducir el consumo de sal.