

MENU BASAL SERVICIO TRANSPORTADO CALIENTE

Diciembre - 2025

ASTELEHENA · LUNES

1

903 Kcal. P.: 22 HC.: 109 L.: 39

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBEO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

8

FESTIVO

15

789 Kcal. P.: 25 HC.: 70 L.: 44

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ
POSTRE BEREZIA
POSTRE ESPECIAL
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

22

862 Kcal. P.: 28 HC.: 57 L.: 57

KUIA KREMA
CREMA DE CALABAZA
C. SOLOMOA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
C. LOMO ADOBADO AL HORNO CON ENSALADA 4
ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGURT NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN



ASTEARTEA · MARTES

2

878 Kcal. P.: 43 HC.: 91 L.: 32

BABARRUN PINTAK GISATUAK
ALUBIAS PINTAS GUISADAS
HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN
ERARA
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

9

746 Kcal. P.: 27 HC.: 77 L.: 34

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO
ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

16

877 Kcal. P.: 31 HC.: 104 L.: 35

PATATAK SALTA BERDEAN
PATATAS EN SALSA VERDE
HANBURGESA MISTOA TOMATEAREKIN ETA
MAKARROI EKOLOGIKOA
HAMBURGUESAS MIXTA CON TOMATE Y MACARRON
ECOLOGICO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

23

910 Kcal. P.: 41 HC.: 96 L.: 38

MAKARROI AK TOMATEAREKIN
MACARRONES CON TOMATE
IZOKI LABEAN EGINDA BARAZKITXOEKIN
SALMON AL HORNO CON VERDURITAS
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL



ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

3

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

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

10

901 Kcal. P.: 27 HC.: 106 L.: 39

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

17

910 Kcal. P.: 51 HC.: 101 L.: 29

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
ZEKOR XERRA ARRAUTZATATUA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA REBOZADO A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN



OSTEGUNA · JUEVES

4

754 Kcal. P.: 23 HC.: 77 L.: 37

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

11

706 Kcal. P.: 39 HC.: 77 L.: 21

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

18

731 Kcal. P.: 18 HC.: 138 L.: 9

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA
ARROZA PAELLAN BEGETALEAN
ARROZ EN PAELLA VEGETAL
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN



OSTIRALA · VIERNES

5

736 Kcal. P.: 48 HC.: 86 L.: 18

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA
KALABAZINAREKIN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

12

903 Kcal. P.: 64 HC.: 77 L.: 37

FIDEO ZOPA ARAUTZAREKIN
SOPA DE FIDEOS Y HUEVO
OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN
POLLO ASADO CON CHIPS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

19

845 Kcal. P.: 38 HC.: 97 L.: 29

DILISTAK KALABAZINAREKIN
LENTEJAS CON CALABACIN
PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA
4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.

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...	→	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 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.