

ASTELEHENA · LUNES

2

803 Kcal. P.: 25 HC.: 92 L.: 34

BILBOKO ERARA ILARRAK
GUISANTES A LA BILBAINA
SAN JACOBEO 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBEO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

ASTEARTEA · MARTES

3

721 Kcal. P.: 50 HC.: 83 L.: 15

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PISTOAREKIN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PISTO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

4

863 Kcal. P.: 40 HC.: 98 L.: 32

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

OSTEGUNA · JUEVES

5

817 Kcal. P.: 38 HC.: 100 L.: 25

DILISTAK AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON ZANAHORIA
PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

OSTIRALA · VIERNES

6

843 Kcal. P.: 36 HC.: 73 L.: 43

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

9

808 Kcal. P.: 30 HC.: 82 L.: 38

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN ETA MAKARROI
EKOLOGIKOAK
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE Y MACARRON
ECOLOGICO
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

10

681 Kcal. P.: 33 HC.: 73 L.: 25

TXITXIRIOAK GISATUAK
GARBANZOS GUISADOS
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

11

688 Kcal. P.: 38 HC.: 82 L.: 22

IZAR ZOPA
SOPA DE ESTRELLITAS
ZEKOR XERRA ARRAUTZAZIATUA BARAZKITXOEKIN
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON VERDURITAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

12

763 Kcal. P.: 29 HC.: 135 L.: 5

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA
ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

13

751 Kcal. P.: 25 HC.: 81 L.: 33

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

16

883 Kcal. P.: 44 HC.: 97 L.: 31

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4
ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

17

762 Kcal. P.: 28 HC.: 63 L.: 42

ZIAZERBA KREMA
CREMA DE ESPINACAS
HAMBURGESA MISTOA PIPERREKIN
HAMBURGUESA MIXTA CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

18

740 Kcal. P.: 41 HC.: 83 L.: 21

BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

19

FIESTA

20

894 Kcal. P.: 42 HC.: 97 L.: 35

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

23

808 Kcal. P.: 32 HC.: 118 L.: 22

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN
MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

24

864 Kcal. P.: 31 HC.: 90 L.: 40

BARATZKEO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
HAMBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN
ERARA ETA MAKARROI EKOLOGIKOAK
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA
JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

25

862 Kcal. P.: 47 HC.: 75 L.: 37

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

26

757 Kcal. P.: 29 HC.: 91 L.: 28

PATATAK PROVENTZAL ERARA
PATATAS A LA PROVENZAL
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

27

856 Kcal. P.: 60 HC.: 66 L.: 36

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS
OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

30

744 Kcal. P.: 46 HC.: 55 L.: 36

BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA
CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN
TXERRI GIHARRA PIPERRADAN
MAGRO DE CERDO EN PIPERRADA
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

31

801 Kcal. P.: 30 HC.: 94 L.: 31

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
ARRAIN FRESKOA LIZ ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

1

826 Kcal. P.: 37 HC.: 93 L.: 29

DILISTA GISATUAK
LENTEJAS GUISADAS
PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4
ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

NOTAS: Elkagaien 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 elkagai 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.

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 jarri 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



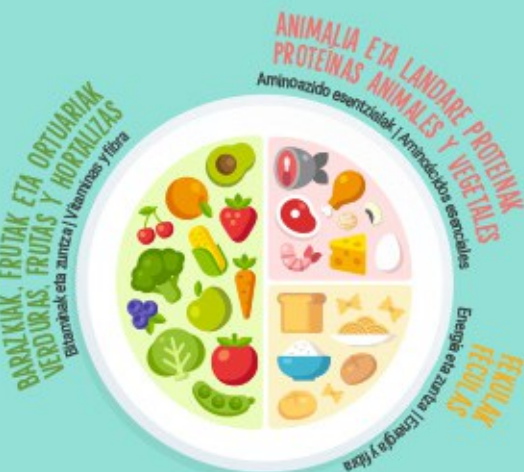
Albertxikoa Albaricoque
Uztapikua Brega
Gerezia Cereza
Arana Ciruela
Pikua Higo
Limoia Limón
Mertxika Melocotón

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

BARAZKIAK ETA ORTUARIK 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



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 ortuak.
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.