



ASTELEHENA
Lunes

ASTEARTEA
Martes

ASTEAZKENA
Miércoles

OSTEGUNA
Jueves

OSTIRALA
Viernes

□

□

1 837 Kcal. P.: 37 HC.: 94 L.: 30

2

3

FESTIVO

FESTIVO

DILISTA GISATUAK
LENTEJAS GUIADAS
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

NO LECTIVO

9

NO LECTIVO

10

NO LECTIVO

13

846 Kcal. P.: 34 HC.: 101 L.: 32

PATATAK PROVENTZAL ERARA
PATATAS A LA PROVENZAL

LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

14

840 Kcal. P.: 28 HC.: 148 L.: 10

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

15

740 Kcal. P.: 32 HC.: 91 L.: 25

MAKARROI INTEGRALAK NAPOLITAR ERARA
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA

HANBURGESA%100 ZEKORRA BARAZKITXOEKIN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON VERDURITAS

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

16

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

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO
ENTSALADAREKIN

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

17

797 Kcal. P.: 50 HC.: 73 L.: 28

BABARRUN PINTAK KUIAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA

OILASKO BULARKIA ARRAUTZAZTATUA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN

PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON ENSALADA 4
ESTACIONES

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

20

894 Kcal. P.: 37 HC.: 150 L.: 12

ARROZA BARAZKIEKIN
ARROZ CON VERDURAS

DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

21

750 Kcal. P.: 15 HC.: 82 L.: 36

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA

SAN JACOBEO ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA VARIADA

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

22

719 Kcal. P.: 49 HC.: 88 L.: 13

BABARRUN ZURIAK GISATUAK
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

ZEKOR XERRA PERRETIXIOEKIN
FILETE DE TERNERA HORNO CON CHAMPIÑONES

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

23

827 Kcal. P.: 31 HC.: 96 L.: 33

ESPIRAL INTREGRALAK SALTEATUTA BARAZKIEKIN
ESPIRALES INTEGRALES SALTEADOS CON VERDURAS

LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

24

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

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA

PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

27

737 Kcal. P.: 30 HC.: 69 L.: 36

KUIA ETA KALABAZIN KREMA
CREMA DE CALABAZA Y CALABACIN

ALBONDIGA MISTOAK BARAZKIEKIN
ALBONDIGAS MIXTAS CON VERDURAS

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

28

850 Kcal. P.: 30 HC.: 149 L.: 11

ARROZA BARRENGORRIEKIN
ARROZ CON CHAMPIÑONES

TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
GARBANZOS CON ESPINACAS

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

29

789 Kcal. P.: 34 HC.: 90 L.: 30

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO

ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

30

866 Kcal. P.: 44 HC.: 73 L.: 39

BABARRUN PINTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL

IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL



NOTAS: Elkagaien 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 beharrian 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, 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

Jan. Ikasi. Bizi.
Comer. Aprender. Vivir.

JAN. Askotariko elikagai osasungarri gozo-gozoz egindako errezetak, gure bazkaltiarrek goza dezaten.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

IKASI. Bizi-balio eta -ohitura osasungarriak, bizitza osoan lagun egingo dieten erabaki arduratsuak hartzeko aukera emango dutenak. Aprender. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

BIZI. Une apartak elkarrekin bizitzen, jolasten eta partekatzen, pertsonak eta ingurumena errespetatzeko ingurunean. Vivir. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Sareetan jarraitezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko. Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

OHARRAK / NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

Sasoia

UDAZKENA / otoño - NEQUA / invierno

Sasoiko produktuak aukeratu zure otorduetarako: freskoagoak, zapoetsuagoak eta planetarako hobekak.

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAK - Fruta



Ahuakatea Aguacate
Kakia Caqui
Txirimioia Chirimoya
Mugurdia Frambuesa
Kiwia Kiwi
Limoia Limón

Mandarina Mandarina
Mango Mangoa
Sagarra Manzana
Laranja Naranja
Pera Madaria
Plátano Banana
Uva Mahatsa

BARAZKIAK - Verduras



Zerba Acelga
Baratxuria Ajo
Orburuak Alcachofas
Alberjinia Berenjena
Brokolia Brócoli
Kalabazina Calabacín
Kalabaza Calabaza
Aza gorria Col lombarda
Azalorea Coliflor
Endibia Endivia
Eskarola Escarola

Espinaka Espinaca
Baba Haba
Leka Judía verde
Uraza Lechuga
Pepinoa Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefaua Rábano
Aza Repollo
Tomatea Tomate
Azenarioa Zanahoria

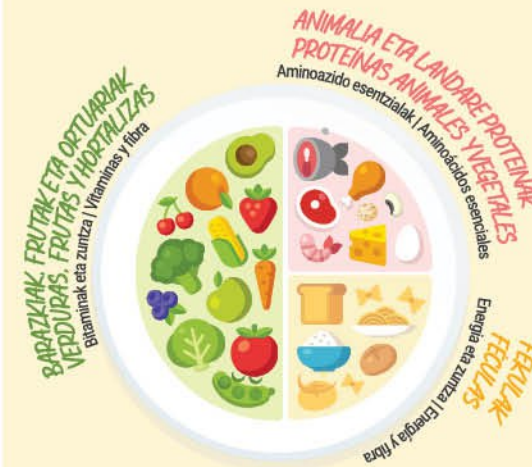
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA

Construir una cena saludable

HARVARD PLATERRAREN

bidez erraz presta dezakegu afari osasungarri bat. Banaketa horrekin, erraz ulertzen dira elikagai-multzo bakoitzeko proportzioak.

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del Plato Harvard. Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



... BAZKALDU BADUGU, HAU AFAL DEZAKEGU:

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

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.