



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

8

759 Kcal. P.: 31 HC.: 73 L.: 37

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS
D. HAMBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGESA 100% TERNERA A LA JARDINERA
C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

9

693 Kcal. P.: 40 HC.: 76 L.: 21

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA
D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

10

624 Kcal. P.: 24 HC.: 67 L.: 27

D. PATATAK ZEKORRAREKIN
D. PATATAS CON TERNERA
D. ARRAUTZOPIL FRANSESIA LIZ ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LIZ
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

11

968 Kcal. P.: 67 HC.: 70 L.: 41

D. BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
D. OILASKO ERREA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

12

665 Kcal. P.: 14 HC.: 122 L.: 11

D. LANDAKO ARROZA
D. ARROZ CAMPERO
D. BARAZKI MENESTRA BILBOKOA
D. MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

15

865 Kcal. P.: 35 HC.: 53 L.: 55

D. LEKAK BARATXURIEKIN
D. VAINAS AL AJILLO
D. SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN
D. LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN
C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

16

816 Kcal. P.: 49 HC.: 81 L.: 29

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA
D. OILASKO BULARKIA PLANTXAN LIZ ENTSALADAREKIN
D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA LIZ
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

17

955 Kcal. P.: 59 HC.: 108 L.: 29

D. MAKARROIAK NAPOLITANA
D. MACARRONES CON VERDURA
D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

18

906 Kcal. P.: 53 HC.: 70 L.: 40

D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
D. IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

19

754 Kcal. P.: 22 HC.: 75 L.: 38

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS
D. PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

22

814 Kcal. P.: 29 HC.: 50 L.: 54

D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS
D. HAMBURGESA MIXTA TOMATEAREKIN
D. HAMBURGUESAS MIXTA CON TOMATE
C. JOGURT NATURALA
C. YOGUR NATURAL
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

23

878 Kcal. P.: 39 HC.: 110 L.: 30

D. ARROZA TOMATEAREKIN
D. ARROZ CON TOMATE
D. OILASKO BULARKIA PLANTXAN LIZ ENTSALADAREKIN
D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA LIZ
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

24

899 Kcal. P.: 65 HC.: 87 L.: 28

D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA
D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

25

885 Kcal. P.: 40 HC.: 94 L.: 34

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA
D. PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

26

762 Kcal. P.: 43 HC.: 66 L.: 34

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN (D)
D. PATATAS ESTOFADAS CON POLLO (D)
D. IZOKIN LABEAN EGINDA MAYONESAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON MAYONESA
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

29

758 Kcal. P.: 54 HC.: 76 L.: 23

D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA
D. OILASKO BULARKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

30

590 Kcal. P.: 42 HC.: 62 L.: 17

D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS
D. ZEKOR BIRIBILKIA KALABAZINEKIN
D. ESTOFADO DE TERNERA CON CALABACIN
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

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. Eskalako menuak energia beharizan osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elkagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueraren fisikaren 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

esperientzia gastronomiko,

OSASUNTSU, SEGURU ETA JASANGARRIA

Una experiencia gastronómica, saludable, segura y sostenible

- ✓ Esperientzia gastronomiko eta osasungarriak adin guztientzat. *Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.*
- ✓ Ikasteko, harremanak izateko eta elkarrekin bizitzeko guneak sortzen ditugu. *Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.*
- ✓ Gure jankideen segurtasuna zaintzen dugu. *Velamos por la seguridad de nuestros comensales.*
- ✓ Planeta zaintzen dugu. *Cuidamos del planeta.*

www.scolarest.es

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



Denboraldia | Temporada

UDAZKEN/OTOÑO - NEGUA/INVIERNO

Afariak egiteko, erabili sasoiko produktuak.
Para las cenas, utiliza productos de temporada.

FRUTAK · FRUTAS



Madaria Pera
Platanoa Plátano
Sagarra Manzana
Laranja Naranja
Ahuakatea Aguacate
Mandarina Mandarina



Kiwia Kiwi
Meloia Menón
Mahatsa Uva
Marrubia Fresa
Granada Granada



BARAZKIAK VERDURAS

Kalabaza Calabaza
Erremolatxa Remolacha
Ziazerbak Espinacas
Tipula zuria Cebolla blanca
Tipula gorria Cebolla roja
Porrua Puerro
Berakatz freskoa Ajo fresco
Aza gorria Col lombarda
Bruselaza C.de Bruselas
Azalorea Coliflor
Brokolia Brocoli
Eskarola Escarola
Apioa Apio
Azenarioa Zanahoria
Kukulua Cogollo
Urazak Lechugas
Zerbak Acelgas
Patatak Patatas



ARRAINAK PESCADOS

Hegaluzea Bonito del norte
Berdela Caballa
Urraburua Dorada
Itsas potxua Palometa
Melba Melva
Meroa Mero
Lupia Lubina
Ezpata-arraina Pez espada
Izokina Salmón
Txibia Sepia
Amuarraina Trucha

Zer jan? | ¿Qué comer?

AFARIRAKO GOMENDIOAK RECOMENDACIÓN DE CENAS



Bazkaldu badugu... afal dezakegu:

Si hemos comido... podemos cenar:

Zerealak, fekula edo lekaleak | Cereales, féculas o legumbres

→ Barazkiak, ortuari gordinak edo lekale egosiak
Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas

Barazkiak | Verduras → Zerealak edo fekulak
Cereales o féculas

Haragia | Carne → Arraina edo arrautza
Pescado o huevo

Arraina | Pescado → Giharra edo arrautza
Carne magra o huevo

Arrautza | Huevo → Arraina edo giharra
Pescado o carne magra

Fruta | Fruta → Esnekiak edo fruta
Lácteos o fruta

Esnekiak | Lácteos → Fruta | Fruta

AFARIAK ONTZEKO ETA GATZA MURRIZTEKO, KOZINATU USAIN-BELAR ETA ESPEZIEKIN.

Cocina con hierbas aromáticas y especias para aderezar las cenas y reducir la sal

✓ **GOMENDIOA -RECOMENDADO:** 4 gr/eguneko | día