



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

753 Kcal. P.: 28 HC.: 81 L.: 33

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
GAINERRETAKO BARAZKI LASAGNA
LASAÑA DE VERDURAS GRATINADAS
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

9

733 Kcal. P.: 39 HC.: 83 L.: 23

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
ARRAUTZ EGOSIAK MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

10

590 Kcal. P.: 14 HC.: 91 L.: 16

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
HAMBURGESA BEGETALA LIZ ENTSALADAREKIN
HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

11

824 Kcal. P.: 37 HC.: 90 L.: 29

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

12

724 Kcal. P.: 19 HC.: 130 L.: 12

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO
BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

15

807 Kcal. P.: 22 HC.: 131 L.: 19

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO
ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

16

724 Kcal. P.: 34 HC.: 91 L.: 20

TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
BARAZKI NAHASI
REVUELTO DE VERDURAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17

795 Kcal. P.: 46 HC.: 101 L.: 20

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA
SEITAN BARAZKI SALTAN
SEITAN EN SALSA DE VERDURAS
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

18

700 Kcal. P.: 30 HC.: 117 L.: 6

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
PORRUSALDA
PORRUSALDA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

19

734 Kcal. P.: 23 HC.: 78 L.: 34

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN
TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

22

674 Kcal. P.: 30 HC.: 51 L.: 37

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
ARRAUTZ EGOSIAK BECHAMELEKIN
HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL
JOGURT NATURALA
YOGUR NATURAL
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

23

863 Kcal. P.: 15 HC.: 118 L.: 34

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
BABARRUN ZURIZKO ENTSALADA BEGETALA
ENSALADA VEGETAL DE ALUBIAS BLANCAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

24

856 Kcal. P.: 34 HC.: 142 L.: 12

TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
TALLARINAK SALTEATUTA BARAZKIEKIN
TALLARINES SALTEADOS CON VERDURA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

25

841 Kcal. P.: 38 HC.: 96 L.: 29

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURA
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

26

606 Kcal. P.: 18 HC.: 100 L.: 12

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
HAMBURGESA BEGETALA LOREZAINERA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

29

648 Kcal. P.: 36 HC.: 71 L.: 21

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
C. ARRAUTZOPILA FRANTSESA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
C. TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

30

570 Kcal. P.: 13 HC.: 75 L.: 21

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
HAMBURGESA BEGETALA PISTOAREKIN
HAMBURGUESA VEGETAL CON PISTO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

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

esperientzia gastronomiko,

OSASUNTSU, SEGURO 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.*

in



@



www.scolarest.es

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

OHARRAK:
NOTAS:

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 especies para aderezar las cenas y reducir la sal

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