



aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

FESTIVO

2 723 Kcal. P.: 20 HC.: 99 L.: 24  
PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
TXITXIRIO EN SALADA BEGETALA  
ENSALADA VEGETAL DE GARBANZOS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

3 802 Kcal. P.: 38 HC.: 95 L.: 24  
BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN  
TORTILLA DE PATATA CON PISTO  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

9 785 Kcal. P.: 48 HC.: 82 L.: 27  
BARAZKI PUREA  
PURE DE VERDURAS  
SEITAN SALTAN PATATA FRIJITUEKIN  
SEITAN EN SALSA CON CHIPS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

10 728 Kcal. P.: 36 HC.: 94 L.: 18  
DILISTAK BARAZKIEKIN  
LENTEJAS CON VERDURA  
AZALOREA BECHAMELEKIN  
COLIFLOR CON BECHAMEL  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

16 736 Kcal. P.: 21 HC.: 72 L.: 38  
KUIA KREMA  
CREMA DE CALABAZA  
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO EN SALADA 4 ESTACIONES  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

17 761 Kcal. P.: 30 HC.: 133 L.: 6  
LANDAKO ARROZA  
ARROZ CAMPESTRE  
BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN  
ALUBIAS PINTA CON VERDURA  
FRUTA  
FRUTA  
OGI INTEGRALA  
PAN INTEGRAL

23 677 Kcal. P.: 23 HC.: 83 L.: 25  
BILBOKO ERARA MENESTRA  
MENESTRA A LA BILBAINA  
HAMBURGESA BEGETALA LOREZAINERA  
HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

24 752 Kcal. P.: 23 HC.: 76 L.: 37  
BARATZEKO KREMA  
CREMA DE LA HUERTA  
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO EN SALADA 4 ESTACIONES  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

30 733 Kcal. P.: 23 HC.: 81 L.: 32  
BARAZKI PUREA  
PURE DE VERDURAS  
PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN  
TORTILLA DE PATATA CON PISTO  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

31 771 Kcal. P.: 22 HC.: 99 L.: 29  
PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
HAMBURGESA BEGETALA 4 URTARO EN SALADA 4 ESTACIONES  
HAMBURGUESA VEGETAL ENSALADA 4 ESTACIONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

6 725 Kcal. P.: 27 HC.: 127 L.: 9  
ILARRAK BARATXURI ERARA  
GUISANTES AL AJILLO  
ARROZA BARAZKIEKIN  
ARROZ CON VERDURAS  
ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES  
OGI INTEGRALA  
PAN INTEGRAL

7 851 Kcal. P.: 31 HC.: 106 L.: 31  
MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN  
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE  
ARRAUTZOPIL FRANTSESA BARAZKIEKIN  
HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

8 741 Kcal. P.: 33 HC.: 85 L.: 26  
TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN  
GARBANZOS CON VERDURA  
C. ARRAUTZOPIL FRANTSESA BARAZKIEKIN  
C. TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

14 690 Kcal. P.: 36 HC.: 84 L.: 19  
DILISTAK  
LENTEJAS  
BARAZKI NAHASI  
REVUELTO DE VERDURAS  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

15 720 Kcal. P.: 51 HC.: 75 L.: 21  
LEKAK BARATXURI ERARA  
VAINAS AL AJILLO  
SEITAN BARRENGORRIEKIN  
SEITAN CON CHAMPIÑONES  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

21 691 Kcal. P.: 30 HC.: 117 L.: 4  
BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
PORRUSALDA  
PORRUSALDA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

22 791 Kcal. P.: 35 HC.: 134 L.: 8  
ESPAGETIAK TOMATEAREKIN  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
DILISTAK AZENARIOAREKIN  
LENTEJAS CON ZANAHORIA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

28 801 Kcal. P.: 26 HC.: 112 L.: 26  
LANDAKO ARROZA  
ARROZ CAMPERO  
ARRAUTZ EGOZIAK TOMATEAREKIN  
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

29 728 Kcal. P.: 28 HC.: 104 L.: 17  
TXITXIRIOAK AZAREKIN  
GARBANZOS CON BERZA  
LEKAK BARATXURI ERARA  
VAINAS AL AJILLO  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

13 793 Kcal. P.: 29 HC.: 91 L.: 32  
BARAZKI KREMA  
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS  
GAINERRETAKO BARAZKI LASAGNA  
LASAÑA DE VERDURAS GRATINADAS  
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGIA  
PAN

21 691 Kcal. P.: 30 HC.: 117 L.: 4  
BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
PORRUSALDA  
PORRUSALDA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

22 791 Kcal. P.: 35 HC.: 134 L.: 8  
ESPAGETIAK TOMATEAREKIN  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
DILISTAK AZENARIOAREKIN  
LENTEJAS CON ZANAHORIA  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

28 801 Kcal. P.: 26 HC.: 112 L.: 26  
LANDAKO ARROZA  
ARROZ CAMPERO  
ARRAUTZ EGOZIAK TOMATEAREKIN  
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

29 728 Kcal. P.: 28 HC.: 104 L.: 17  
TXITXIRIOAK AZAREKIN  
GARBANZOS CON BERZA  
LEKAK BARATXURI ERARA  
VAINAS AL AJILLO  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

20 657 Kcal. P.: 32 HC.: 65 L.: 28  
BARAZKI ZOPA  
SOPA DE VERDURAS  
ARRAUTZ EGOZIAK BECHAMELEKIN  
HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL  
ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES  
OGI INTEGRALA  
PAN INTEGRAL

28 801 Kcal. P.: 26 HC.: 112 L.: 26  
LANDAKO ARROZA  
ARROZ CAMPERO  
ARRAUTZ EGOZIAK TOMATEAREKIN  
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

29 728 Kcal. P.: 28 HC.: 104 L.: 17  
TXITXIRIOAK AZAREKIN  
GARBANZOS CON BERZA  
LEKAK BARATXURI ERARA  
VAINAS AL AJILLO  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

27 820 Kcal. P.: 39 HC.: 127 L.: 13  
DILISTAK BARAZKIEKIN  
LENTEJAS CON VERDURAS  
TALLARINAK TOMATEAREKIN ETA GAZTAREKIN  
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO  
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
OGI INTEGRALA  
PAN INTEGRAL

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 behar du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizan handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueraren 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, 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](http://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 Melón  
Mahatsa Uva  
Marrubia Fresa  
Granada Granada

## BARAZKIAK VERDURAS

Kalabaza Calabaza  
Erremolatxa Remolacha  
Ziazerbak Espinacas  
Tipula zuria Cebolla blanca  
Tipula gorria Cebolla roja  
Porrúa 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

AFARIK 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