



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



OSASUNAREN
ZAINDARIAK
COMARCAS DE LA SERRA



Grow
FOOD
BANKS

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

3 678 Kcal. P.: 19 HC.: 117 L.: 13
D. ARROZA BARENGORRIKIN
D. ARROZ CON CHAMPIÑONES
D. BARAZKI MENESTRA BILBOKOA
D. MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

4 702 Kcal. P.: 49 HC.: 72 L.: 20
D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA
D. OILASKO BULARKIA KALABAZINAREKIN
D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON CALABACIN
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

5 778 Kcal. P.: 44 HC.: 63 L.: 37
PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN (D)
D. PATATAS ESTOFADAS CON POLLO (D)
D. IZOKIN LABEAN EGINDA4 LIZ ENTSALADAREKIN
D. SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

6 726 Kcal. P.: 27 HC.: 71 L.: 35
D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS
D. HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
D. HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

7 753 Kcal. P.: 38 HC.: 76 L.: 29
D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA
D. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
D. HUEVOS COCIDOS CON MAYONESA Y ATUN
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

10 762 Kcal. P.: 35 HC.: 70 L.: 37
D. EURI ZOPA
D. SOPA DE LLUVIA
D. ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN
D. ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE
C. JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
C. YOGUR NATURAL AZUCARADO
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

11 811 Kcal. P.: 46 HC.: 74 L.: 33
D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA
D. OILASKO BULARKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

12 737 Kcal. P.: 52 HC.: 73 L.: 23
D. BARAZKI KREMA
D. CREMA DE VERDURAS
D. ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
D. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

13 764 Kcal. P.: 24 HC.: 65 L.: 43
D. LEKAK BARATXURIEKIN
D. VAINAS AL AJILLO
D. PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

14 838 Kcal. P.: 30 HC.: 136 L.: 13
D. ARROZA TOMATEAREKIN
D. ARROZ CON TOMATE
D. BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
D. ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

17 825 Kcal. P.: 49 HC.: 77 L.: 32
D. DILISTAK BARAZKIAREKIN
D. LENTEJAS CON VERDURA
D. OILASKO BULARKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
D. PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
C. POSTRE BEREZIA
C. POSTRE ESPECIAL
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

18 722 Kcal. P.: 32 HC.: 107 L.: 13
D. PATATAK ZEKORRAREKIN
D. PATATAS CON TERNERA
D. TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
D. GARBANZOS CON VERDURA
C. FRUTA
C. FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

19 843 Kcal. P.: 66 HC.: 76 L.: 24
D. BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
D. ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
D. ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
D. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

20 651 Kcal. P.: 20 HC.: 67 L.: 31
D. BARAZKI PUREA
D. PURE DE VERDURAS
D. PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
D. TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

21 824 Kcal. P.: 29 HC.: 93 L.: 35
D. MAKARROIAK TOMATEAREKIN
D. MACARRONES CON TOMATE
D. ARRAUTZA SALTSA VERDEAN EGOSITA
D. HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE
FRUTA
FRUTA
D. DIETA OGIA
D. PAN DIETA

24
FESTIVO

25
FESTIVO

26
FESTIVO

27
FESTIVO

28
FESTIVO

1
FESTIVO

2
FESTIVO

3
FESTIVO

4
FESTIVO

5
FESTIVO

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 zenbatetzen 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 izagazu, gurē proiektuei buruz gehiago jakiteko:
Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

OHARRAK:
NOTAS:



ELIKAGAIEN ETA EODARIEN OSAERA HOBETZEKO ETA BESTE NEURRI BATZUK HARTZEKO 2020KO LANKIDETZA PLANARI atxikitako enpresa. 1021/2022 Errege Dekretuaren arabera, gure enpresak izoztu egiten ditu gordinik edo gutxi eginda kontsumituko diren arrainak, salbu eta nisakisik gabeko ziurtagiria duen akuikulturakoak badira. Alergien edo intolerantzien kasuan, 1169/2011 Erregelamenduaren eta 126/2015 Errege Dekretuaren arabera, prestatutako menuen alergenoen edukiri buruzko informazioa daukagu sukaldetan. Menu egokitu behar izanez gero, eman izagazu, mesedez, ziurtagiri medikoa, 17/2011 Legean xedatutakoaren arabera, gure dietista-taldeak zure beharretara egokitutako dieta egin aha izan diezazun.

Sasoia | Temporada

UDABERRI/PRIMAVERA - UDA/VERANO

Erabili sasoiko produktuak afariak prestatzeko.
Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



FRUTAK - FRUTA



Albertxikoa <i>Albaricoque</i>	Mertxika <i>Melocotón</i>
Uztapikua <i>Breva</i>	Meloia <i>Melón</i>
Cerezia <i>Cereza</i>	Nektarina <i>Nectarina</i>
Arana <i>Ciruela</i>	Mizpira <i>Níspero</i>
Marrubia <i>Fresa</i>	Paraguaioa <i>Paraguaya</i>
Pikua <i>Higo</i>	Madaria <i>Pera</i>
Limoia <i>Limón</i>	Angurria <i>Sandía</i>
Ahuakatea <i>Aguacate</i>	



BARAZKIAK ETA ORTUARIAK VERDURAS Y HORTALIZAS

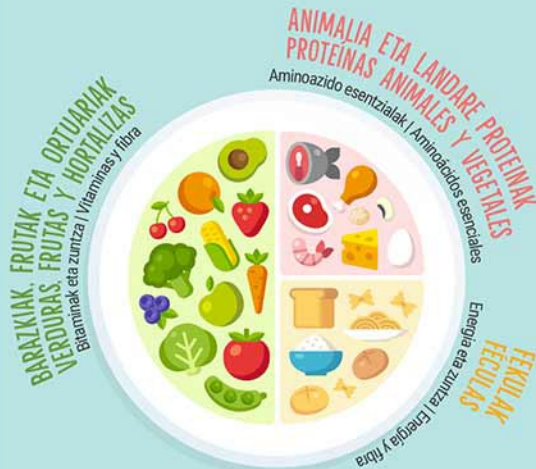


Zerbak <i>Acelgas</i>	Ilarrak <i>Guisantes</i>
Baratxuria <i>Ajo</i>	Babak <i>Habas</i>
Orburuak <i>Alcachofas</i>	Lekak <i>Judía verde</i>
Alberjinia <i>Berenjena</i>	Letxuga <i>Lechuga</i>
Brokolia <i>Brócoli</i>	Patata <i>Patata</i>
Kuiatxoa <i>Calabacín</i>	Luzokerra <i>Pepino</i>
Tipula <i>Cebolla</i>	Piperra <i>Pimiento</i>
Zainzuria <i>Espárrago</i>	Porrúa <i>Puerro</i>
Ziazerbak <i>Espinacas</i>	Tomatea <i>Tomate</i>
Azenarioa <i>Zanahoria</i>	

BAZKALDU BADUGU / SI HEMOS COMIDO... HAU AFAL DEZAKEGU / PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas... <i>Pasta, arroz, legumbres, patatas</i>	→	Verduras cocinadas o ensalada... <i>Barazki kozinatutak edo entsaladan...</i>
Barazki kozinatutak edo entsalada <i>Verduras cocinadas o ensalada</i>	→	Pasta, arroza, lekaleak, patatak... <i>Pasta, arroz, legumbres, patatas...</i>
Haragia <i>Carne</i>	→	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>
Fruta <i>Fruta</i>	→	Esnekiak edo fruta <i>Lácteos o Fruta</i>
Esnekiak <i>Lácteos</i>	→	Fruta <i>Fruta</i>

Gogoratu: Beti barazkiak bazkari eta afarietan. * Elikagairen bati alergia edo intolerantzia izanez gero, ordeztu talde bereko beste elikagai batez, edo, bestela, antzeko nutrizio-balioa duen elikagai batez. **Recorda:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. *En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

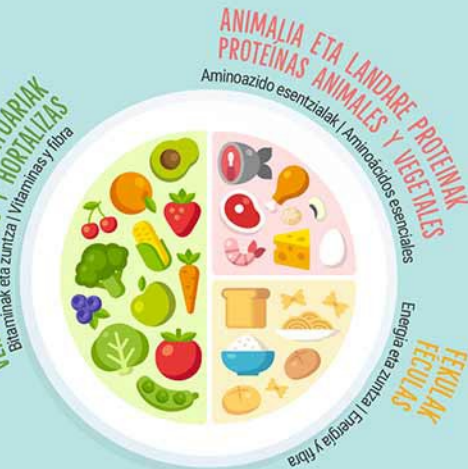


AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Afari osasungarria planifikatzeko edo sortzeko modu simple bat

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

HARVARD PLATERA PLATO HARVARD



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.