

MENU OVOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO SERVICIO TRANSPORTADO

Junio - 2024



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

3 868 Kcal. P.: 30 HC.: 114 L.: 31

ARROZA BARRENGORRIKIN
ARROZ CON CHAMPIÑONES
LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZATUTA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

4 719 Kcal. P.: 55 HC.: 88 L.: 11

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
SEITAN BARAZKI SALTSAN
SEITAN EN SALSA DE VERDURAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

5 834 Kcal. P.: 37 HC.: 84 L.: 36

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

6 731 Kcal. P.: 24 HC.: 80 L.: 32

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON PISTO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

7 814 Kcal. P.: 39 HC.: 86 L.: 31

TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

10 817 Kcal. P.: 33 HC.: 96 L.: 32

IZAR ZOPA BEGETALA ARRAUTZ ETA AZENARIOAREKIN
SOPA DE ESTRELLITAS VEGETAL CON HUEVO Y ZANAHORIA
GAINERRETAKO BARAZKI LASAGNA
LASAÑA DE VERDURAS GRATINADAS
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

11 745 Kcal. P.: 37 HC.: 85 L.: 24

TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

12 726 Kcal. P.: 23 HC.: 85 L.: 30

BARATZKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
HANBURGESA BEGETALA BARAZKIEKIN
HAMBURGUESA VEGETAL CON VERDURAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

13 775 Kcal. P.: 23 HC.: 78 L.: 38

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO
PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

14 870 Kcal. P.: 30 HC.: 136 L.: 17

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

17 713 Kcal. P.: 34 HC.: 94 L.: 18

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
ZIAZERBAK GAINERRETA GAZTAREKIN
ESPINACAS GRATINADAS CON QUESO
POSTRE BEREZIA
POSTRE ESPECIAL
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

18 747 Kcal. P.: 31 HC.: 81 L.: 31

PORRUSALDA
PORRUSALDA
ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

19 701 Kcal. P.: 54 HC.: 83 L.: 11

BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
SEITAN BARAZKI SALTSAN
SEITAN EN SALSA DE VERDURAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

20 710 Kcal. P.: 22 HC.: 78 L.: 32

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

21 730 Kcal. P.: 31 HC.: 108 L.: 17

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE
LEGATZA LABEAN EGINDA SALSA BERDEAN
MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

24 FESTIVO

25 FESTIVO

26 FESTIVO

27 FESTIVO

28 FESTIVO

1 FESTIVO

2 FESTIVO

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 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 elikagai beharizan 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



URA
AGUA



PROTEINA
PROTEINA

OLIBA-OLIOA
ACEITE DE
OLIVA



Haragia, arraina,
arrautzak edo lekaleak.
*Carne, pescado, huevos o
legumbres*

BARAZKI
GORDIN EDO
EGOSIAK
VEGETALES
CRUDOS O
COCIDOS



KARBOHIDRATOAK
HIDRATOS DE CARBONO



FRUTAK ETA
ESNEKIAK
FRUTAS
Y LÁCTEOS



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