



**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**OSASUNAREN
ZAINDARIAK**
GUARDIANES DE LA SALUD



**Grow
FOOD
BANKS**

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

2

FESTIVO

9

827 Kcal. P.: 24 HC.: 96 L.: 35

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO
SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

16

722 Kcal. P.: 30 HC.: 68 L.: 35

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
Z. HAMBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
Z. HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

23

803 Kcal. P.: 30 HC.: 78 L.: 39

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO
LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

30

847 Kcal. P.: 33 HC.: 114 L.: 28

ARROZA BARRENGORRIEKIN
ARROZ CON CHAMPIÑONES
ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

3

FESTIVO

10

733 Kcal. P.: 32 HC.: 89 L.: 25

ILARRAK BARATXURI ERARA
GUISANTES AL AJILLO
HANBURGESA MISTOA TOMATEAREKIN ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
HAMBURGUESAS MIXTA CON TOMATE Y MACARRON ECOLOGICO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17

729 Kcal. P.: 42 HC.: 83 L.: 21

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
C. ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN
C. HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

24

743 Kcal. P.: 50 HC.: 85 L.: 18

TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

4

FESTIVO

11

859 Kcal. P.: 44 HC.: 99 L.: 27

TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
ZEKOR XERRA ARRAUTZAZIATUA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA REBOZADO A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

18

787 Kcal. P.: 38 HC.: 83 L.: 31

PATATAK ZEKORREKIN
PATATAS CON TERNERA
ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

25

849 Kcal. P.: 48 HC.: 111 L.: 21

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA
ZEKOR ERREGOSIA BARAZKIEKIN
ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

5

FESTIVO

12

863 Kcal. P.: 27 HC.: 112 L.: 33

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

19

860 Kcal. P.: 61 HC.: 78 L.: 28

BABARRUN PINTAK KUIAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA
OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

26

816 Kcal. P.: 47 HC.: 65 L.: 35

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
IZOKINA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

6

900 Kcal. P.: 40 HC.: 93 L.: 38

MAKARROIAK TOMATEAREKIN
MACARRONES CON TOMATE
IZOKIN LABEAN EGINDA MAYONESAREKIN
SALMON AL HORNO CON MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

13

728 Kcal. P.: 23 HC.: 81 L.: 32

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON PISTO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

20

685 Kcal. P.: 16 HC.: 127 L.: 10

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

27

715 Kcal. P.: 22 HC.: 77 L.: 33

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
PATATA ETA KUITXO ARRAUTZOPILA PIPERREKIN
C. TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

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



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

COMPASS GROUP

Scolarest