



**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4 753 Kcal. P.: 41 HC.: 80 L.: 26

DILISTAK KALABAZINAREKIN
LENTEJAS CON CALABACIN
LEGATZ LABEAN MAHONESAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON MAHONESA
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

5 786 Kcal. P.: 28 HC.: 74 L.: 40

BARATZKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

6 787 Kcal. P.: 38 HC.: 83 L.: 31

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

7 819 Kcal. P.: 37 HC.: 92 L.: 28

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

8 833 Kcal. P.: 38 HC.: 105 L.: 27

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA AZENARIOEKIN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIAS
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

11 693 Kcal. P.: 36 HC.: 74 L.: 26

ILARRAK BARATXURI ERARA
GUISANTES AL AJILLO
ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

12 696 Kcal. P.: 32 HC.: 83 L.: 24

PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

13 723 Kcal. P.: 44 HC.: 84 L.: 21

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

14 761 Kcal. P.: 30 HC.: 133 L.: 6

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA
LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPESTRE
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

15 761 Kcal. P.: 23 HC.: 78 L.: 37

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

18 804 Kcal. P.: 17 HC.: 84 L.: 42

BARATZKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
SAN JACOBOK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

19 814 Kcal. P.: 42 HC.: 88 L.: 28

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
HANBURGESA MISTOIA BARAZKITXOEKIN
HAMBURGUESA MIXTA CON VERDURITAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

20 824 Kcal. P.: 38 HC.: 112 L.: 23

ARROZA BARAZKIEKIN
ARROZ CON VERDURAS
ZEKOR XERRA ARRAUTZATUTUA PIPERREKIN
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

21 811 Kcal. P.: 35 HC.: 101 L.: 25

TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
PATATA ETA KUITXO ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
C. TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

22 792 Kcal. P.: 37 HC.: 72 L.: 37

PATATAK ERRIOXAR ERAN
PATATAS A LA RIOJANA
IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

25 774 Kcal. P.: 31 HC.: 78 L.: 35

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA
LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

26 780 Kcal. P.: 29 HC.: 63 L.: 44

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA KALABAZINAREKIN
LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

27 724 Kcal. P.: 55 HC.: 87 L.: 11

BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

28 876 Kcal. P.: 32 HC.: 96 L.: 38

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

29 853 Kcal. P.: 46 HC.: 74 L.: 37

TXIXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
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 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, jardura 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

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 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 especies
para aderezar las cenas y reducir la sal*

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