



**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

□

1 724 Kcal. P.: 39 HC.: 81 L.: 23
DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

2 769 Kcal. P.: 57 HC.: 95 L.: 12
BABARRUN PINTAK GISATUAK
ALUBIAS PINTAS GUIADAS
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI
EKOLOGIKOA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y
MACARRON ECOLOGICO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

3 728 Kcal. P.: 22 HC.: 83 L.: 32
BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

4 829 Kcal. P.: 41 HC.: 71 L.: 40
PATATA ERREGOSIAK OILASKOAREKIN
PATATAS ESTOFADAS CON POLLO
IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

7 748 Kcal. P.: 19 HC.: 86 L.: 34
FIDEO ZOPA ARAUTZAREKIN
SOPA DE FIDEOS Y HUEVO
SAN JACOB OA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

8 825 Kcal. P.: 54 HC.: 84 L.: 26
TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
TXERRI GIHARRA PIPERRADAN
MAGRO DE CERDO EN PIPERRADA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

9 787 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

10 798 Kcal. P.: 29 HC.: 76 L.: 40
BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
HAMBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN
ERARA
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA
JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

11 872 Kcal. P.: 32 HC.: 95 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

14 783 Kcal. P.: 45 HC.: 82 L.: 27
DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

15 819 Kcal. P.: 31 HC.: 143 L.: 8
LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO
BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

16 754 Kcal. P.: 47 HC.: 104 L.: 14
PATATAK ERRIOXAR ERAN
PATATAS A LA RIOJANA
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAINERA ETA MAKARROI
EKOLOGIKOA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Y
MACARRON ECOLOGICO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17 769 Kcal. P.: 23 HC.: 77 L.: 38
LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO
PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

18 816 Kcal. P.: 46 HC.: 64 L.: 40
BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
OILASKO ERREKIA PATATA FRUITUEKIN
POLLO ASADO CON CHIPS
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

21 725 Kcal. P.: 33 HC.: 59 L.: 38
BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS
SOLOMOA MARINATUTA LABEAN EGINDA
KALABAZINAREKIN
LOMO ADOBADO AL HORNO CON CALABACIN
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

22 786 Kcal. P.: 41 HC.: 90 L.: 23
BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA
ALBONDIGA MISTOAK LOREZAIN ERARA
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

23 855 Kcal. P.: 44 HC.: 99 L.: 27
TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
GARBANZOS CON VERDURA
ZEKOR XERRA ARRAUTZAZATUA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA REBOZADO A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

24 743 Kcal. P.: 21 HC.: 77 L.: 36
BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
PATATA ETA KUITXO ARRAUTZOPILA LIZ
ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON ENSALADA
LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

25 893 Kcal. P.: 36 HC.: 102 L.: 36
ARROZA TOMATEAREKIN(D)
ARROZ CON TOMATE (D)
IZOKINA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA 4
ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

28 842 Kcal. P.: 45 HC.: 87 L.: 31
DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
ARRAUTZ EGOSIAK SALTA BERDEAN
HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

29 771 Kcal. P.: 27 HC.: 79 L.: 37
BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

30 917 Kcal. P.: 35 HC.: 107 L.: 36
MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA
HAMBURGESA MISTOA PERRETIXIKO SALTSAN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA DE CHAMPINONES
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

31 871 Kcal. P.: 48 HC.: 71 L.: 38
BABARRUN ZURIAK GISATUAK
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

NOTAS: El ikagaien balorazioaren birtartez 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:

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