

MENÚ BASAL SERVICIO TRANSPORTADO

Diciembre - 2024



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

2 808 Kcal. P.: 30 HC.: 82 L.: 38

BARAZKI PÜREA
PURE DE VERDURAS

ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE Y MACARRON ECOLOGICO

JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO

OGIA
PAN

3 837 Kcal. P.: 28 HC.: 95 L.: 33

DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA

SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

4 803 Kcal. P.: 44 HC.: 76 L.: 30

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA

ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGI INTEGRALA
PAN

5 840 Kcal. P.: 29 HC.: 111 L.: 30

ARROZA BARAZKIEKIN
ARROZ CON VERDURAS

ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

6

FESTIVO

9 762 Kcal. P.: 31 HC.: 78 L.: 34

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

OGIA
PAN

10 839 Kcal. P.: 32 HC.: 149 L.: 8

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

11 773 Kcal. P.: 46 HC.: 63 L.: 35

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA

OILASKO ERREKIA PATATA FRIJITUEKIN
POLLO ASADO CON CHIPS

FRUTA
FRUTA

OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

12 815 Kcal. P.: 36 HC.: 90 L.: 28

BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

PATATA ETA KUITXO ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

13 681 Kcal. P.: 33 HC.: 83 L.: 22

PATATAK ZEKORREKIN
PATATAS CON TERNERA

LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

16 845 Kcal. P.: 27 HC.: 79 L.: 44

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO

LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

POSTRE BEREZIA
POSTRE ESPECIAL

OGIA
PAN

17 796 Kcal. P.: 41 HC.: 83 L.: 28

BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

HANBURGESA MISTOA BARAZKITXOEKIN
HAMBURGUESA MIXTA CON VERDURITAS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

18 719 Kcal. P.: 30 HC.: 68 L.: 34

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

ZEKOR XERRA ARRAUTZATUA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA REBOZADO A LA JARDINERA

FRUTA
FRUTA

OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

19 836 Kcal. P.: 36 HC.: 104 L.: 26

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

20 960 Kcal. P.: 41 HC.: 95 L.: 44

MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA
MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA

IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ

FRUTA
FRUTA

OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

30

FESTIVO

31

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 beharrianak 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.*



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 Fresca
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