

MENU BASAL SERVICIO TRANSPORTADO CALIENTE

ASTELEHENA
Lunes

ASTEARTEA
Martes

ASTEAZKENA
Miércoles

OSTEGUNA
Jueves

Octubre - 2026
OSTIRALA
Viernes

1

766 Kcal. P.: 17 HC.: 134 L.: 15

ARROZA BARRENGORRIKIN
ARROZ CON CHAMPIÑONES

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

2

838 Kcal. P.: 58 HC.: 53 L.: 41

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA

OILASKO ERREKIA LIZ ENTESALADAREKIN
POLLO ASADO CON ENSALADA LIZ

FRUTA DE TEMPORADA
DENBORALDIKO FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

5

813 Kcal. P.: 44 HC.: 82 L.: 31

DILISTAK BARAZKIAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA

LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTESALADAREKIN

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

6

693 Kcal. P.: 29 HC.: 79 L.: 27

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

HAMBURGESA%100 ZEKORRA BARAZKITXOEKIN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON VERDURITAS

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

7

916 Kcal. P.: 47 HC.: 87 L.: 38

TXITXIRIOAK ARROZA INTEGRALAREKIN
GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL

ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ
ENTESALADAREKIN

PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

8

706 Kcal. P.: 24 HC.: 84 L.: 28

EURI ZOPA
SOPA DE LLUVIA

PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO
ENTESALADAREKIN

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

9

791 Kcal. P.: 29 HC.: 138 L.: 7

ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN

BABARRUN PINTAK GISATUAK
ALUBIAS PINTAS GUIADASAS

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

12

FESTIVO

13

853 Kcal. P.: 17 HC.: 98 L.: 40

PATATAK SALTA BERDEAN
PATATAS EN SALSA VERDE

SAN JACOBEO ERA ASKOTAKO ENTESALADAREKIN
SAN JACOBEO CON ENSALADA VARIADA

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

14

909 Kcal. P.: 35 HC.: 108 L.: 35

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE

ZEKOR XERRA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA A LA JARDINERA

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

15

760 Kcal. P.: 35 HC.: 86 L.: 27

DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL

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

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

16

789 Kcal. P.: 33 HC.: 74 L.: 37

BILBOKO ERARA ILARRAK
GUISANTES A LA BILBAINA

ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA SALTA ARROSA
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y SALSA ROSA

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

19

807 Kcal. P.: 27 HC.: 133 L.: 16

PAELLA
PAELLA

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

20

911 Kcal. P.: 47 HC.: 75 L.: 43

TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
GARBANZOS CON ESPINACAS

IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTESALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

21

707 Kcal. P.: 32 HC.: 81 L.: 22

BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

ARRAUTZOPILA FRANTSESA LIZ ENTESALADAREKIN
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LIZ

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

22

738 Kcal. P.: 36 HC.: 66 L.: 35

BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA
CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN

ZEKOR XERRA ARRAUTZATZATUA ERA ASKOTAKO
ENTESALADAREKIN

FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA VARIADA

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

23

775 Kcal. P.: 39 HC.: 92 L.: 25

ESPIRAL INTEGRALAK TOMATEAREKIN
ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE

OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PERRETIXIKO
SALTSAN

PECHUGA DE POLLO AL HORNO EN SALSA DE CHAMPIÑONES

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

26

747 Kcal. P.: 32 HC.: 93 L.: 25

PATATAK PROVENTZAL ERARA
PATATAS A LA PROVENZAL

INDIOLAR HANBURGUESA PIPERREKIN
HAMBURGUESA DE PAVO CON PIMIENTOS

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

27

782 Kcal. P.: 29 HC.: 139 L.: 6

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO

BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS PINTA CON VERDURA

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

28

806 Kcal. P.: 37 HC.: 89 L.: 31

MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN ETA
OREGANOAREKIN

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y OREGANO

ZEKOR XERRA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTESALADAREKIN

FILETE DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

29

777 Kcal. P.: 22 HC.: 83 L.: 37

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO
ENTESALADAREKIN

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

30

750 Kcal. P.: 40 HC.: 85 L.: 23

DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA

LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTESALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

NOTAS: Elikagaien batorazioaren bitartez eskainitako 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

Jan. Ikasi. Bizi.
Comer. Aprender. Vivir.

JAN. Askotariko elikagai osasungarri gozo-gozoz egindako errezetak, gure bazkaltiarrek goza dezaten.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

IKASI. Bizi-balio eta -ohitura osasungarriak, bizitza osoan lagun egingo dieten erabaki arduratsuak hartzeko aukera emango dutenak. Aprender. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

BIZI. Une apartak elkarrekin bizitzen, jolasten eta partekatzen, pertsonak eta ingurumena errespetatzeko ingurunean. **VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.

Sareetan jarrai lezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko: Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

OHARRAK:

Scolarest

Sasoia

UDABERRI / primavera - UDA / verano

Sasoiko produktuak aukeratu zure otorduatarako: freskoagoak, zapoetsuagoak eta planetarako hobeak. *Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.*



FRUTAK - Fruta



Albertxikoa Albaricoque
Uztapikua Brea
Gerezia Cereza
Arana Ciruela
Pikua Higo
Limoia Limón
Mertxika Melocotón

Meloia Melón
Nektarina Nectarina
Mizpira Níspero
Paraguaioa Paraguaya
Madaria Pera
Platanoa Plátano
Angurria Sandía

BARAZKIAK - Verduras



Zerbak Acelga
Baratxuria Ajo
Alberjinia Berenjena
Brokolia Brócoli
Kuiatxoa Calabacín
Tipula Cebolla
Azalorea Coliflor
Ziazerbak Espinacas
Zainzuria Espárrago v.
Ilarrak Guisantes

Babak Habas
Lekak Judía verde
Letxuga Lecuga
Naboa Nabo
Luzokerra Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefaua Rábano
Tomatea Tomate
Azenarioa Zanahoria

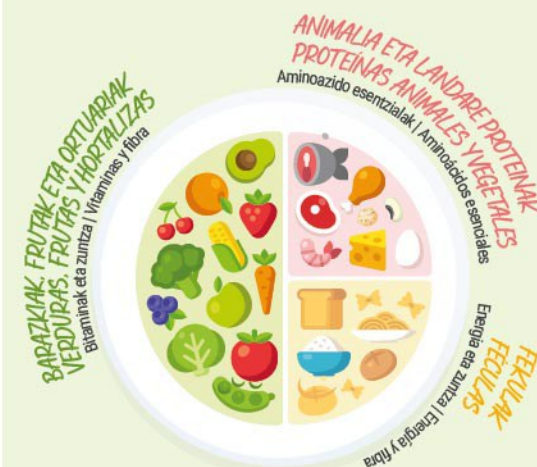
Sasoiko fruta eta barazkien egutegia, Nekazaritza, Arrantza eta Elikadura Ministerioarena.

AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA
Construir una cena saludable

HARVARD PLATERAREN

bidez erraz presta dezakegu afari osasungarri bat. Banaketa horrekin, erraz ulertzen dira elikagai-multzo bakoitzeko proportzioak.

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del Plato Harvard. Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



... BAZKALDU BADUGU. HAU AFAL DEZAKEGU:

Pasta, arroza, lekaleak, patatak...

Pasta, arroz, legumbres, patatas

Barazki kozinatua edo entsaladan
Verduras cocinadas o ensalada

Haragia / Carne

Arraina / Pescado

Arrautza / Huevo

Esnekiak / Lácteos

Lácteos / Esnekiak

Verduras cocinadas o ensalada...

Barazki kozinatua edo entsaladan

Pasta, arroza, lekaleak, patatak...

Pasta, arroz, legumbres, patatas

Arraina edo arrautza / Pescado o huevo

Haragia edo arrautza / Carne o huevo

Arraina edo haragia / Pescado o carne

Esnekiak edo fruta / Lácteos o Fruta

Fruta / Fruta

GOGORATU: Bazkari eta afarietan jan beti barazkiak eta ortuariak. Elikagairen batim alergia edo intolerantzia izanez gero, ordeztu talde bereko beste elikagai batez, edo, bestela, antzeko nutrizio-balioa duen elikagai batez.

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.