

MENU OVOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO SERVICIO TRANSPORTADO

ASTELEHENA Lunes

ASTEARTEA Martes

ASTEAZKENA Miércoles

OSTEGUNA Jueves

Diciembre - 2026 OSTIRALA Viernes

1

715 Kcal. P.: 17 HC.: 134 L.: 9

ARROZA BARRENGORRIKIN
ARROZ CON CHAMPIÑONES
LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

2

774 Kcal. P.: 23 HC.: 81 L.: 37

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO
ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

3

851 Kcal. P.: 37 HC.: 76 L.: 42

BARAZKI ZOPA
SOPA DE VERDURAS
IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

4

839 Kcal. P.: 36 HC.: 74 L.: 40

BABARRUN PINTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA SALTSA ARROSA
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y SALSA ROSA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

7

893 Kcal. P.: 49 HC.: 60 L.: 50

PATATA GISATUAK LEKALEKIN ETA BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS
ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

8

FESTIVO

9

841 Kcal. P.: 31 HC.: 150 L.: 8

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPESTRE
DILISTAK AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON ZANAHORIA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

10

839 Kcal. P.: 32 HC.: 136 L.: 13

TXITXIRIOAK BARAZKIAKIN
GARBANZOS CON VERDURA
TALLARINAK SALTEATUTA BARAZKIEKIN
TALLARINES SALTEADOS CON VERDURA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

11

745 Kcal. P.: 23 HC.: 74 L.: 37

BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA
CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN
PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO
ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

14

704 Kcal. P.: 16 HC.: 75 L.: 36

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
HANBURGESA BEGETALA BARAZKITXOEKIN
HAMBURGUESA VEGETAL CON VERDURITAS
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

15

800 Kcal. P.: 30 HC.: 138 L.: 8

ARROZA BARAZKIEKIN
ARROZ CON VERDURAS
BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

16

776 Kcal. P.: 26 HC.: 87 L.: 33

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA
PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO
ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

17

702 Kcal. P.: 33 HC.: 78 L.: 25

TXITXIRIOAK GISATUAK
GARBANZOS GUIADOS
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

18

773 Kcal. P.: 27 HC.: 83 L.: 34

MAKARROI INTEGRALAK NAPOLITAR ERARA
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
ARRAUTZ EGOSIAK SALTSA BERDEAN
HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

21

840 Kcal. P.: 21 HC.: 98 L.: 38

BILBOKO ERARA ILARRAK
GUIANTES A LA BILBAINA
ZIAZERBA KROKETAK ERA ASKOTAKO
ENTSALADAREKIN
CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA VARIADA
POSTRE BEREZIA
POSTRE ESPECIAL
OGIA
PAN

22

836 Kcal. P.: 36 HC.: 140 L.: 9

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS
LANDAKO FIDEUA
FIDEUA CAMPERO
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

23

836 Kcal. P.: 25 HC.: 107 L.: 32

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

24

NO LECTIVO

25

FESTIVO

28

NO LECTIVO

29

NO LECTIVO

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

NOTAS: Elikagaien balorazioaren 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 beharizan 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 beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduerara fisikaren 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

Scolarest

OHARRAK:

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...	→	Verduras cocinadas o ensalada...
Pasta, arroz, legumbres, patatas	→	Barazki kozinatuak edo entsaladan
Barazki kozinatuak edo entsaladan	→	Pasta, arroza, lekaleak, patatak...
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas
Haragia / Carne	→	Arraina edo arrautza / Pescado o huevo
Arraina / Pescado	→	Haragia edo arrautza / Carne o huevo
Arrautza / Huevo	→	Arraina edo haragia / Pescado o carne
Esnekiak / Lácteos	→	Esnekiak edo fruta / Lácteos o Fruta
Lácteos / Esnekiak	→	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.