

MENU OVOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO SERVICIO TRANSPORTADO

ASTELEHENA Lunes

2 870 Kcal. P.: 19 HC.: 93 L.: 44

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
ZIAZERBA KROKETAK LIZ ENTSALADAREKIN
CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALDA LIZ
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

9 868 Kcal. P.: 37 HC.: 136 L.: 16

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO
DILISTA GISATUAK LEKALEEKIN
LENTEJAS GUIADAS CON LEGUMBRETA
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

16 813 Kcal. P.: 38 HC.: 87 L.: 33

PORRUSALDA
PORRUSALDA
LEKALE ETA BARAZKIEN NAHASKIA
REVUELTO DE LEGUMBRETA Y VERDURITAS
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

23 717 Kcal. P.: 32 HC.: 70 L.: 32

BILBOKO ERARA MENESTRA
MENESTRA A LA BILBAINA
ARRAUTZ EGOSIAK TOMATEAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

30 768 Kcal. P.: 44 HC.: 79 L.: 27

DILISTA GISATUAK
LENTEJAS GUIADAS
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

ASTEARTEA Martes

3 851 Kcal. P.: 29 HC.: 154 L.: 9

ARROZA BARRENGORRIKIN
ARROZ CON CHAMPIÑONES
TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
GARBANZOS CON VERDURA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

10 753 Kcal. P.: 35 HC.: 83 L.: 27

BABARRUN PINTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL
LEGATZA LABEAN EGINDA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA VARIADA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

17 831 Kcal. P.: 31 HC.: 148 L.: 7

ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN
BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

24 833 Kcal. P.: 38 HC.: 96 L.: 29

TXITXIRIOAK ARROZA INTEGRALAREKIN
GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL
LEGATZA LABEAN EGINDA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA VARIADA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

ASTEAZKENA Miércoles

4 728 Kcal. P.: 25 HC.: 112 L.: 17

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO
FIDEUA LEGUMBRETA KO BOLOGNESARA
FIDEUA CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

11 756 Kcal. P.: 29 HC.: 119 L.: 14

IZAR ZOPA BEGETALA AZENARIOAREKIN
SOPA DE ESTRELLITAS VEGETAL CON ZANAHORIA
TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
GARBANZOS CON ESPINACAS
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

18 876 Kcal. P.: 39 HC.: 93 L.: 36

MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN ETA OREGANOAREKIN
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y OREGANO
ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

25 848 Kcal. P.: 35 HC.: 120 L.: 20

MAKARROI AK PROVENTZAL
MACARRONES A LA PROVENZAL
DILISTA GISATUAK LEKALEEKIN
LENTEJAS GUIADAS CON LEGUMBRETA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

OSTEGUNA Jueves

5 763 Kcal. P.: 39 HC.: 80 L.: 26

BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA
LEGATZA LABEAN EGINDA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA VARIADA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

12 858 Kcal. P.: 36 HC.: 78 L.: 42

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

19 771 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

26 802 Kcal. P.: 30 HC.: 138 L.: 8

ARROZA BARAZKIEKIN
ARROZ CON VERDURAS
BABARRUN PINTAK GISATUAK
ALUBIAS PINTAS GUIADAS
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

Noviembre - 2026

OSTIRALA Viernes

6 909 Kcal. P.: 30 HC.: 86 L.: 47

ESPIRAL INTEGRALAK TOMATEAREKIN
ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

13 777 Kcal. P.: 22 HC.: 83 L.: 37

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

20 692 Kcal. P.: 30 HC.: 113 L.: 7

DILISTA GISATUAK
LENTEJAS GUIADAS
PATATAK PROVENTZAL ERARA
PATATAS A LA PROVENZAL
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

27 737 Kcal. P.: 20 HC.: 76 L.: 37

AZENARIO ETA KUIA KREMA
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN



**FISH
REVOLUTION**



NOTAS: Elkagaien 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 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 elkagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueren 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:

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.

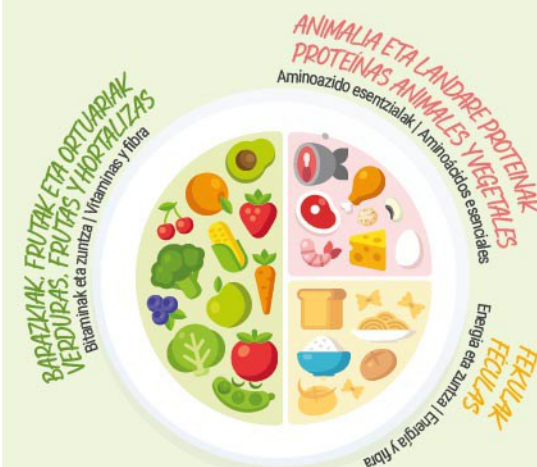
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA
Construir una cena saludable

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.