

MENU OVOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO SERVICIO TRANSPORTADO

ASTELEHENA Lunes

ASTEARTEA Martes

ASTEAZKENA Miércoles

OSTEGUNA Jueves

OSTIRALA Viernes



FISH
REVOLUTION



5

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

DILISTAK BARAZKIAREKIN
LENTEJAS CON VERDURA
LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO
ENTZALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

12

FESTIVO

19

796 Kcal. P.: 24 HC.: 137 L.: 15

ARROZA PAELLAN BEGETALEAN
ARROZ EN PAELLA VEGETAL
BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

26

747 Kcal. P.: 38 HC.: 88 L.: 25

PATATAK PROVENTZAL ERARA
PATATAS A LA PROVENZAL
LEKALE ETA BARAZKIEN NAHASKIA
REVUELTO DE LEGUMBRETA Y VERDURITAS
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

6

742 Kcal. P.: 32 HC.: 81 L.: 30

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
LEKALE ETA BARAZKIEN NAHASKIA
REVUELTO DE LEGUMBRETA Y VERDURITAS
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

13

868 Kcal. P.: 16 HC.: 103 L.: 40

PATATAK SALTSA BERDEAN
PATATAS EN SALSA VERDE
ZIAZERBA KROKETAK ERA ASKOTAKO
ENTZALADAREKIN
CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA
VARIADA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

20

924 Kcal. P.: 47 HC.: 78 L.: 43

TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN
GARBANZOS CON ESPINACAS
IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTZALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

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

7

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

TXITXIRIOAK ARROZA INTEGRALAREKIN
GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL
ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ
ENTZALADAREKIN
PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

14

914 Kcal. P.: 18 HC.: 123 L.: 36

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
TXITXIRIO ENTZALADA BEGETALA
ENSALADA VEGETAL DE GARBANZOS
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 ENTZALADAREKIN
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LIZ
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

28

802 Kcal. P.: 32 HC.: 134 L.: 10

MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN ETA
OREGANOAREKIN
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
OREGANO
TXITXIRIOAK KUIAREKIN
GARBANZOS CON CALABAZA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

1

762 Kcal. P.: 17 HC.: 133 L.: 15

ARROZA BARRENGORRIKIN
ARROZ CON CHAMPIÑONES
LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

8

826 Kcal. P.: 26 HC.: 101 L.: 32

BARAZKI ZOPA
SOPA DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO
ENTZALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

15

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

DILISTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL
LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTZALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

22

720 Kcal. P.: 31 HC.: 94 L.: 19

BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA
CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN
DILISTA GISATUAK LEKALEKIN
LENTEJAS GUIADAS CON LEGUMBRETA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

29

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

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS
PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO
ENTZALADAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

2

771 Kcal. P.: 33 HC.: 50 L.: 47

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA
IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ ENTZALADAREKIN
SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
FRUTA DE TEMPORADA
DENBORALDIKO FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

9

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

ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN
ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN
BABARRUN PINTAK GISATUAK
ALUBIAS PINTAS GUIADAS
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

16

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

BILBOKO ERARA ILARRAK
GUISANTES A LA BILBAINA
ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA SALTSA ARROSA
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y SALSA ROSA
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

23

813 Kcal. P.: 28 HC.: 89 L.: 36

ESPIRAL INTEGRALAK TOMATEAREKIN
ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE
ARRAUTZ EGOSIAK SALTSA BERDEAN
HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

30

754 Kcal. P.: 39 HC.: 86 L.: 23

DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA
LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTZALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA
OGIA
PAN

NOTAS: Elkagaien balorazioaren bitartez eskaintako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskalako 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 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

Scolarest

OHARRAK:

Sasoia

UDABERRI / primavera - UDA / verano

Sasoiko produktuak aukeratu zure otorduetaarako: 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.

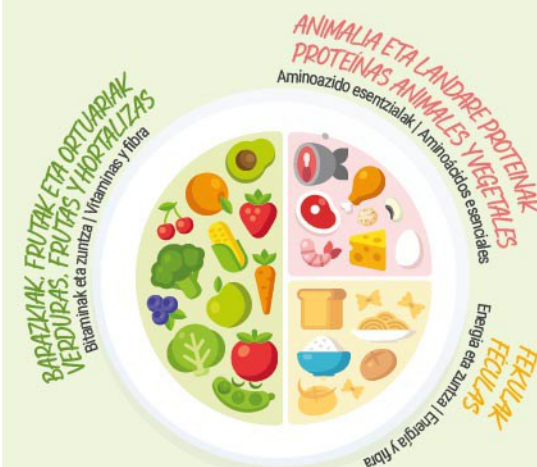
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA
Construir una cena saludable

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 kokinatuak edo entsaladan
Verduras cocinadas o ensalada

Haragia / Carne

Arraina / Pescado

Arrautza / Huevo

Esnekiak / Lácteos

Lácteos / Esnekiak

Verduras cocinadas o ensalada...

Barazki kokinatuak 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.