

MENU SIN CERDO SERVICIO TRANSPORTADO

ASTELEHENA
Lunes

ASTEARTEA
Martes

ASTEAZKENA
Miércoles

OSTEGUNA
Jueves

Diciembre - 2026
OSTIRALA
Viernes



FISH
REVOLUTION



7

7

14

21

28

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

PATATA GISATUAK LEKALEEKIN 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

673 Kcal. P.: 32 HC.: 65 L.: 30

BARAZKI PUREA
PURE DE VERDURAS

HANBURGESA%100 ZEKORRA BARAZKITXOEKIN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON VERDURITAS

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

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

NO LECTIVO

1

8

15

22

29

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

FESTIVO

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

812 Kcal. P.: 86 HC.: 97 L.: 25

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURAS

ZEKOR XERRA LABEAN EGINDA PERRETIXIKOEKIN
FILETE DE TERNERA AL HORNO CON CHAMPIÑONES

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

NO LECTIVO

2

9

16

23

30

764 Kcal. P.: 35 HC.: 73 L.: 35

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA

ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA ERA ASKOTAKO
ENTSALADAREKIN

FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA
VARIADA

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

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

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPESIRE

DILISTAK AZENARIOAREKIN
LENTEJAS CON ZANAHORIA

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

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

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

NO LECTIVO

3

10

17

24

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

714 Kcal. P.: 46 HC.: 80 L.: 19

TXITXIRIOAK BARAZKIAK
GARBANZOS CON VERDURA

OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PIPERREKIN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

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

TXITXIRIOAK GISATUAK
GARBANZOS GUIADOS

LEGATZA LABEAN EGINDA UZ ENTSALADAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA
PAN

NO LECTIVO

4

11

18

25

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

BABARRUN PINTAK ARROZA INTEGRALAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL

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

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

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

963 Kcal. P.: 63 HC.: 82 L.: 40

MAKARROI INTEGRALAK NAPOLITAR ERARA
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA

OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

DENBORALDIKO FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

FESTIVO

NO LECTIVO

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 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, 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, bizitza osoan lagun egingo dieten erabaki arduratsuak hartzeko aukera emango dutenak.
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 otorduetarako: 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.

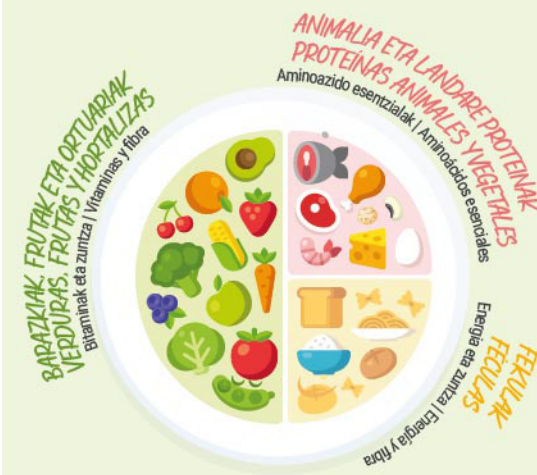
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA
Construir una cena saludable

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

GORORATU: 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.