

MENU SIN CERDO SERVICIO TRANSPORTADO

ASTELEHENA  
Lunes

ASTEARTEA  
Martes

ASTEAZKENA  
Miércoles

OSTEGUNA  
Jueves

Octubre - 2026  
OSTIRALA  
Viernes

5

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

DILISTAK BARAZKIAREKIN  
LENTEJAS CON VERDURA

LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO  
ENTISALADAREKIN

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES

OGIA  
PAN

12

FESTIVO

19

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

PAELLA  
PAELLA

BARAZKI MENESTRA  
MENESTRA DE VERDURAS

ZAPORE JOGURTA  
YOGUR SABORES

OGIA  
PAN

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

6

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

BARAZKI KREMA  
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

HANBURGUESA%100 ZEKORRA BARAZKITXOEKIN  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON VERDURITAS

DENBORALDIKO FRUTA  
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA  
PAN

13

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

PATATAK SALTA BERDEAN  
PATATAS EN SALSA VERDE

ZIAZERBA KROKETAK ERA ASKOTAKO  
ENTISALADAREKIN

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 ENTISALADAREKIN  
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  
ENTISALADAREKIN

PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ

DENBORALDIKO FRUTA  
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA  
PAN INTEGRAL

14

923 Kcal. P.: 35 HC.: 112 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

21

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

BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

ARRAUTZOPILA FRANTSESA LIZ ENTISALADAREKIN  
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LIZ

DENBORALDIKO FRUTA  
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA  
PAN

28

820 Kcal. P.: 37 HC.: 92 L.: 31

MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN ETA  
OREGANOAREKIN

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y  
OREGANO

ZEKOR XERRA LABEAN EGINDA 4 URTARO  
ENTISALADAREKIN

FILETE DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA 4  
ESTACIONES

DENBORALDIKO FRUTA  
FRUTA DE TEMPORADA

INTEGRAL OGIA  
PAN INTEGRAL

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

8

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

BARAZKI ZOPA  
SOPA DE VERDURAS

PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO  
ENTISALADAREKIN

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 ENTISALADAREKIN  
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

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  
ENTISALADAREKIN

FILETE DE TERNERA REBOZADO CON ENSALADA  
VARIADA

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  
ENTISALADAREKIN

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA

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 ENTISALADAREKIN  
POLLO ASADO 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 GUIADASAS

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 SALTA ARROSA  
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y SALSA ROSA

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

30

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

DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN  
LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA

LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTISALADAREKIN  
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

DENBORALDIKO FRUTA  
FRUTA DE TEMPORADA

OGIA  
PAN



FISH  
REVOLUTION



**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, 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.



**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.

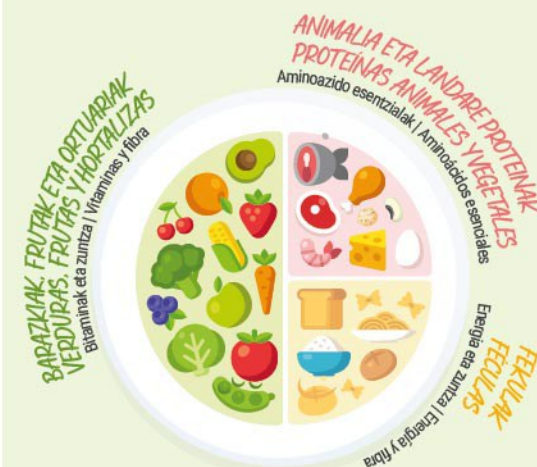
**AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA**  
Construir una cena saludable

**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... | → | 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.