



**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



**ASTELEHENA · LUNES**

**ASTEARTEA · MARTES**

**ASTEAZKENA · MIÉRCOLES**

**OSTEGUNA · JUEVES**

**OSTIRALA · VIERNES**

□

□

□

1

2

**FESTIVO**

**NO LECTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**FESTIVO**

7

734 Kcal. P.: 40 HC.: 96 L.: 17

**DILISTAK AZENARIOAREKIN**  
LENTEJAS CON ZANAHORIA  
**LEGATZ ALBONDIGAK TOMATEAREKIN**  
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON TOMATE

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

8

747 Kcal. P.: 19 HC.: 135 L.: 11

**LANDAKO ARROZA**  
ARROZ CAMPERO  
**BILBOKO ERARA MENESTRA**  
MENESTRA A LA BILBAINA

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

9

720 Kcal. P.: 20 HC.: 70 L.: 38

**KUIA KREMA**  
CREMA DE CALABAZA  
**PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA 4 URTARO**  
**ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA  
4 ESTACIONES

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

12

719 Kcal. P.: 31 HC.: 85 L.: 27

**PATATAK PROVENZAL ERARA**  
PATATAS A LA PROVENZAL  
**LEGATZ LABEAN MAHONESAREKIN**  
MERLUZA AL HORNO CON MAHONESA

**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
OGIA  
PAN

13

755 Kcal. P.: 39 HC.: 84 L.: 23

**BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
**ARRAUTZ EGOSIAK TOMATEAREKIN**  
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

14

736 Kcal. P.: 25 HC.: 124 L.: 11

**MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN ETA**  
**OREGANO**  
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE Y  
OREGANO

**ILARRAK BARATXURIAREKIN**  
GUISANTES AL AJILLO  
FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

15

753 Kcal. P.: 22 HC.: 77 L.: 37

**BARATZEKO KREMA**  
CREMA DE LA HUERTA  
**PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

16

859 Kcal. P.: 46 HC.: 74 L.: 38

**TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA  
**IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN**  
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ

FRUTA  
FRUTA  
INTEGRAL OGIA  
PAN INTEGRAL

19

876 Kcal. P.: 30 HC.: 99 L.: 35

**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
LENTEJAS CON VERDURA  
**ZIAZERBA KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA 4  
ESTACIONES

**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
INTEGRAL OGIA  
PAN INTEGRAL

20

760 Kcal. P.: 21 HC.: 124 L.: 16

**LEKAK PATATEKIN**  
VAINAS CON PATATAS  
**MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN**  
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

21

755 Kcal. P.: 33 HC.: 101 L.: 19

**TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA  
**ARRAUTZOPIL FRANTSESA BARAZKIEKIN**  
TORTILLA FRANCESA A LA JARDINERA

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

22

965 Kcal. P.: 37 HC.: 113 L.: 39

**ARROZA TOMATEAREKIN**  
ARROZ CON TOMATE  
**IZOKI LABEAN EGINDA BARAZKITXOEKIN**  
SALMON AL HORNO CON VERDURITAS

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

23

759 Kcal. P.: 22 HC.: 79 L.: 37

**BARAZKI PUREA**  
PURE DE VERDURAS  
**PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

26

805 Kcal. P.: 22 HC.: 104 L.: 31

**BARAZKI KREMA**  
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS  
**HANBURGESA BEGETALA LOREZAINERA ETA**  
**MAKARROI EKOLOGIKO**  
HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA Y  
MACARRON ECOLOGICO

**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES  
OGIA  
PAN

27

822 Kcal. P.: 39 HC.: 87 L.: 31

**TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA  
**ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN**  
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

28

801 Kcal. P.: 30 HC.: 94 L.: 31

**PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN**  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
**ARRAIN FRESKOA LIZ ENTSALADAREKIN**  
PESCADO FRESCO CON ENSALADA LIZ

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

29

796 Kcal. P.: 34 HC.: 132 L.: 8

**BABARRUN PINTAK KUIAREKIN**  
ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA  
**BARAZKI- FIDEUA**  
FIDEUA DE VERDURAS

FRUTA  
FRUTA  
OGIA  
PAN

30

702 Kcal. P.: 23 HC.: 84 L.: 28

**BARAZKI ZOPA**  
SOPA DE VERDURAS  
**PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA  
FRUTA  
INTEGRAL OGIA  
PAN INTEGRAL

**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 beharrianak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueraren 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.



Consejo de Educación para los Niños de Madrid  
Alimentación y Salud  
Madrid, España. Servicio de Atención al Cliente  
0034 91 551 10 00

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



**ASTELEHENA · LUNES**

**ASTEARTEA · MARTES**

**ASTEAZKENA · MIÉRCOLES**

**OSTEGUNA · JUEVES**

**OSTIRALA · VIERNES**

**2** 787 Kcal. P.: 45 HC.: 82 L.: 27

**DILISTAK KALABAZINAREKIN**  
LENTEJAS CON CALABACIN

**LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN**  
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES

**OGIA**  
PAN

**3** 798 Kcal. P.: 24 HC.: 110 L.: 26

**PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN**  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS

**ZIAZERBA KANELOIAK BECHAMELEKIN**  
CANELONES DE ESPINACAS CON BECHAMEL

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**4** 836 Kcal. P.: 31 HC.: 150 L.: 6

**BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

**ARROZA BARAZKIEKIN**  
ARROZ CON VERDURAS

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**5** 813 Kcal. P.: 24 HC.: 87 L.: 38

**BARAZKI PUREA**  
PURE DE VERDURAS

**PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**6** 836 Kcal. P.: 30 HC.: 98 L.: 34

**MAKARROI EKOLGIKOAK TOMATEAREKIN**  
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

**ARRAUTZ EGOSIAK SALTSA BERDEAN**  
HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE

**FRUTA**  
FRUTA

**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL

**9** 711 Kcal. P.: 25 HC.: 132 L.: 7

**BILBOKO ERARA ILARRAK**  
GUISANTES A LA BILBAINA

**ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN**  
ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN

**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO

**OGIA**  
PAN

**10** 830 Kcal. P.: 48 HC.: 67 L.: 36

**BABARRUN PINTAK GISATUAK**  
ALUBIAS PINTAS GUIADAS

**IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN**  
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ

**FRUTA**  
FRUTA

**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL

**11** 728 Kcal. P.: 32 HC.: 122 L.: 7

**PATATAK PROVENTZAL ERARA**  
PATATAS A LA PROVENZAL

**DILISTAK BARAZKIAREKIN**  
LENTEJAS CON VERDURA

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**12** 731 Kcal. P.: 34 HC.: 91 L.: 21

**TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA

**BARAZKI NAHASI**  
REVUELTO DE VERDURAS

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**13** 753 Kcal. P.: 22 HC.: 77 L.: 37

**BARATZEKO KREMA**  
CREMA DE LA HUERTA

**PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**16** 667 Kcal. P.: 28 HC.: 78 L.: 25

**BARAZKI MENESTRA**  
MENESTRA DE VERDURAS

**ARRAUTZOPIL FRANTSESA BARAZKIEKIN**  
TORTILLA FRANCESA A LA JARDINERA

**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES

**OGIA**  
PAN

**17** 708 Kcal. P.: 43 HC.: 92 L.: 14

**DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN**  
LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA

**ARRIN FRESKOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
PESCADO FRESCO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**18** 837 Kcal. P.: 32 HC.: 127 L.: 17

**MAKARROI EKOLGIKOAK TOMATEAREKIN ETA OREGANO**  
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE Y OREGANO

**TXITXIRIOAK ZIAZERBEKIN**  
GARBANZOS CON ESPINACAS

**FRUTA**  
FRUTA

**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL

**19** 764 Kcal. P.: 22 HC.: 79 L.: 37

**BARAZKI PUREA**  
PURE DE VERDURAS

**PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**20** 808 Kcal. P.: 49 HC.: 79 L.: 27

**BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

**IZOKI LABEAN EGINDA BARAZKITXOEKIN**  
SALMON AL HORNO CON VERDURITAS

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**23** 839 Kcal. P.: 30 HC.: 88 L.: 39

**BARAZKI KREMA**  
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

**LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN**  
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ

**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO

**OGIA**  
PAN

**24** 822 Kcal. P.: 39 HC.: 87 L.: 31

**TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA

**ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN**  
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**25** 769 Kcal. P.: 23 HC.: 119 L.: 19

**LEKAK BARATXURI ERARA**  
VAINAS AL AJILLO

**TALLARINAK TOMATEAREKIN ETA GAZTAREKIN**  
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**26** 904 Kcal. P.: 37 HC.: 107 L.: 35

**ARROZA BARRENGORRIEKIN**  
ARROZ CON CHAMPIÑONES

**IZOKINA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**27** 649 Kcal. P.: 10 HC.: 80 L.: 29

**MINESTRONE ZOPA**  
SOPA MINESTRONE

**HANBURGESA BEGETALA PATATA FRUITUEKIN**  
HAMBURGUESA VEGETAL CON CHIPS

**FRUTA**  
FRUTA

**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL

**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 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.



**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



**ASTELEHENA · LUNES**

**ASTEARTEA · MARTES**

**ASTEAZKENA · MIÉRCOLES**

**OSTEGUNA · JUEVES**

**OSTIRALA · VIERNES**

**2** 818 Kcal. P.: 25 HC.: 96 L.: 34

**BILBOKO ERARA ILARRAK**  
GUISANTES A LA BILBAINA

**ZIAZERBA KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES

**OGIA**  
PAN

**3** 801 Kcal. P.: 30 HC.: 148 L.: 4

**BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

**ARROZA PAELLAN BEGETALEAN**  
ARROZ EN PAELLA VEGETAL

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**4** 759 Kcal. P.: 27 HC.: 100 L.: 25

**MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN**  
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

**BARAZKI NAHASI**  
REVUELTO DE VERDURAS

**FRUTA**  
FRUTA

**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL

**5** 817 Kcal. P.: 38 HC.: 100 L.: 25

**DILISTAK AZENARIOAREKIN**  
LENTEJAS CON ZANAHORIA

**PATATA ARRAUTZOPILA KETCHUPAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON KETCHUP

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**6** 843 Kcal. P.: 36 HC.: 73 L.: 43

**BARAZKI KREMA**  
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

**IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN**  
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**9** 715 Kcal. P.: 27 HC.: 66 L.: 37

**BARAZKI PUREA**  
PURE DE VERDURAS

**ARRAUTZ EGOSIAK SALTSA BERDEAN**  
HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE

**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO

**OGIA**  
PAN

**10** 681 Kcal. P.: 33 HC.: 73 L.: 25

**TXITXIRIOAK GISATUAK**  
GARBANZOS GUISADOS

**LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN**  
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**11** 666 Kcal. P.: 13 HC.: 88 L.: 27

**IZAR ZOPA BEGETALA AZENARIOAREKIN**  
SOPA DE ESTRELLITAS VEGETAL CON ZANAHORIA

**HANBURGESA BEGETALA BARAZKITXOEKIN**  
HAMBURGUESA VEGETAL CON VERDURITAS

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**12** 763 Kcal. P.: 29 HC.: 135 L.: 5

**BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN**  
ALUBIAS PINTA CON VERDURA

**ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN**  
ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN

**FRUTA**  
FRUTA

**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL

**13** 751 Kcal. P.: 25 HC.: 81 L.: 33

**BARAZKI MENESTRA**  
MENESTRA DE VERDURAS

**PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**16** 883 Kcal. P.: 44 HC.: 97 L.: 31

**DILISTAK BARAZKIEKIN**  
LENTEJAS CON VERDURAS

**LEGATZ ALBONDIGAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA**  
YOGUR NATURAL AZUCARADO

**OGIA**  
PAN

**17** 757 Kcal. P.: 26 HC.: 115 L.: 19

**ZIAZERBA KREMA**  
CREMA DE ESPINACAS

**LANDAKO ARROZA LEGUMBRETAREKIN**  
ARROZ CAMPESTRE CON LEGUMBRETA

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**18** 740 Kcal. P.: 41 HC.: 83 L.: 21

**BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN**  
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

**ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN**  
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**19**

**FIESTA**

**20** 706 Kcal. P.: 25 HC.: 116 L.: 12

**MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN**  
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

**ILARRAK BARATXURIAREKIN**  
GUISANTES AL AJILLO

**FRUTA**  
FRUTA

**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL

**23** 808 Kcal. P.: 32 HC.: 118 L.: 22

**ARROZA TOMATEAREKIN**  
ARROZ CON TOMATE

**LEGATZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN**  
MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE

**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES

**OGIA**  
PAN

**24** 749 Kcal. P.: 23 HC.: 85 L.: 32

**BARATZEKO KREMA**  
CREMA DE LA HUERTA

**PATATA ARRAUTZOPILA PISTOAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA CON PISTO

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**25** 862 Kcal. P.: 47 HC.: 75 L.: 37

**TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN**  
GARBANZOS CON VERDURA

**IZOKINA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN**  
SALMON AL HORNO CON CON ENSALADA LIZ

**FRUTA**  
FRUTA

**INTEGRAL OGIA**  
PAN INTEGRAL

**26** 757 Kcal. P.: 29 HC.: 91 L.: 28

**PATATAK PROVENTZAL ERARA**  
PATATAS A LA PROVENZAL

**ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN**  
HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**27** 662 Kcal. P.: 29 HC.: 96 L.: 10

**LEKAK PATATEKIN**  
VAINAS CON PATATAS

**BABARRUN PINTAK KUIAREKIN**  
ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**30** 671 Kcal. P.: 17 HC.: 66 L.: 36

**BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA**  
CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN

**HANBURGESA BEGETAL PIPERREKIN**  
HAMBURGUESA VEGETAL CON PIMIENTOS

**ZAPORE JOGURTA**  
YOGUR SABORES

**OGIA**  
PAN

**31** 801 Kcal. P.: 30 HC.: 94 L.: 31

**PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN**  
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

**ARRAIN FRESKOA LIZ ENTSALADAREKIN**  
PESCADO FRESCO CON ENSALADA LIZ

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**1** 826 Kcal. P.: 37 HC.: 93 L.: 29

**DILISTA GISATUAK**  
LENTEJAS GUISADAS

**PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN**  
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES

**FRUTA**  
FRUTA

**OGIA**  
PAN

**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, 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

JATEA,

IKASTEA,

BIZITZEA

*Scolarest, comer, aprender y vivir.*



✓ **Jatea** esperientzia gastronomiko, osasungarri, seguru eta jasangarri bat izatea da, dieta mediterraneoan oinarritutako elikadurarekin. **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Eguerdiaren transmititzen ditugun bizitza-balio eta -ohitura osasungarrietatik **ikastea**. **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ Elkarbizitzen, jolasten eta partekatzen dugun bitartean ongizatea lortzeko une paregabeak elkarrekin **bizitzea**. **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Sareetan jarri iezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko:  
Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Sasoia | Temporada

### UDABERRI/PRIMAVERA - UDA/VERANO

Erabili sasoko produktuak afariak prestatzeko.  
*Consume productos de temporada para la elaboración del menú.*



### FRUTAK - FRUTA



Albertxikoa Albaricoque	Meloia Melón
Uztapikua Brega	Nektarina Nectarina
Gerezia Cereza	Mizpira Nispero
Arana Ciruela	Paraguaioa
Pikua Higo	Paraguaya
Limoia Limón	Madaria Pera
Mertxika Melocotón	Angurria Sandía

### BARAZKIAK ETA ORTUARIAK VERDURAS Y HORTALIZAS

Zerbak Acelga	Babak Habas
Baratzuria Ajo	Lekak Judía verde
Alberjina Berenjena	Letxuga Lechuga
Brokolia Brócoli	Patata Patata
Kuiatxo Calabacín	Luzokerra Pepino
Tipula Cebolla	Piperra Pimiento
Zainzuria Esparrago	Porrua Puerro
Tipula Cebolla	Errefau Rábano
Ziazerbak Espinacas	Tomatea Tomate
Ilarrak Guisantes	Azenarioa Zanahoria



## BAZKALDU BADUGU / SI HEMOS COMIDO... HAU AFAL DEZAKEGU / PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas... <i>Pasta, arroz, legumbres, patatas</i>	→	Verduras cocinadas o ensalada... <i>Barazki kozinatutak edo entsaladan...</i>
Barazki kozinatutak edo entsalada <i>Verduras cocinadas o ensalada</i>	→	Pasta, arroza, lekaleak, patatak... <i>Pasta, arroz, legumbres, patatas...</i>
Haragia   <i>Came</i>	→	Arraina edo arrautza   <i>Pescado o huevo</i>
Arraina   <i>Pescado</i>	→	Haragia edo arrautza   <i>Came o huevo</i>
Arrautza   <i>Huevo</i>	→	Arraina edo haragia   <i>Pescado o carne</i>
Fruta   <i>Fruta</i>	→	Esnekiak edo fruta   <i>Lácteos o Fruta</i>
Esnekiak   <i>Lácteos</i>	→	Fruta   <i>Fruta</i>

Gogoratu: Bazkari eta afarietan jan beti barazkiak eta ortuariak.  
Recuerda: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

SUKALDATU BELAR USAINTSUEKIN ETA ESPEZIEKIN  
AFARIAK ONTZEKO, ETA GATZ GUTXIAGO KONTSUMITZEKO.  
COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA  
ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.