



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

795 Kcal. P.: 38 HC.: 118 L.: 17

LANDAKO ARROZA
ARROZ CAMPERO
OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PERRETIXIKO
SALTSAN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO EN SALSA DE
CHAMPIÑONES
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 PROVENTZAL ERARA
PATATAS A LA PROVENZAL
LEGATZ LABEAN MAHONESAREKIN
MERLUZA AL HORNO CON MAHONESA
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGIA
PAN

13

682 Kcal. P.: 39 HC.: 86 L.: 12

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
INDIOILAR HANBURGESA TOMATEAREKIN
HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

14

806 Kcal. P.: 39 HC.: 98 L.: 27

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN ETA
OREGANO
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE Y
OREGANO
ZEKOR XERRA BARAZKITXOEKIN
FILETE DE TERNERA CON VERDURITAS
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

862 Kcal. P.: 31 HC.: 94 L.: 35

DILISTAK BARAZKIEKIN
LENTEJAS CON VERDURA
SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGURT NATURAL AZUCARADO
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

20

680 Kcal. P.: 27 HC.: 86 L.: 20

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS
HANBURGESA INDIOILARRAKO TOMATEAREKIN ETA
MAKARROI EKOLOGIKOA
HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE Y
MACARRON ECOLOGICO
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

21

910 Kcal. P.: 51 HC.: 101 L.: 29

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA
ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA REBOZADO 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

809 Kcal. P.: 32 HC.: 88 L.: 35

BARAZKI KREMA
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN
ERARA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO 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- FIDEUJA
FIDEUJA DE VERDURAS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

30

810 Kcal. P.: 60 HC.: 67 L.: 31

BARAZKI ZOPA
SOPA DE VERDURAS
OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
FRUTA
FRUTA
INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

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. 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 elikagai beharrianak 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

2 787 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

3 850 Kcal. P.: 16 HC.: 109 L.: 35

PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS

SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

4 788 Kcal. P.: 48 HC.: 81 L.: 24

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

ZEKOR XERRA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA A LA JARDINERA

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 EKOLOGIKOAK 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

11 748 Kcal. P.: 36 HC.: 89 L.: 25

PATATAK PROVENTZAL ERARA
PATATAS A LA PROVENZAL

ZEKOR XERRA BARARAZKIEKIN ETA MAKARROI
EKOLOGIKOAK
FILETE DE TERNERA CON VERDURITAS Y MACARRONES
ECO

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

12 725 Kcal. P.: 39 HC.: 101 L.: 13

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
GARBANZOS CON VERDURA

INDIOILAR HANBURGESA LOREZAINERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA JARDINERA

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

16 798 Kcal. P.: 36 HC.: 80 L.: 34

BARAZKI MENESTRA
MENESTRA DE VERDURAS

HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA
HAMBURGUESA 100% TERNERA 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

18 725 Kcal. P.: 39 HC.: 86 L.: 22

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN ETA
OREGANOA
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE Y
OREGANO

OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA
KALABAZINAREKIN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA

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

25 758 Kcal. P.: 37 HC.: 75 L.: 32

LEKAK BARATXURI ERARA
VAINAS AL AJILLO

ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA PIPERREKIN
FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PIMIENTOS

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

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

ARROZA BARRENGORRIKIN
ARROZ CON CHAMPIÑONES

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

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

27 827 Kcal. P.: 58 HC.: 66 L.: 34

MINISTRONE ZOPA
SOPA MINISTRONE

OILASKO ERREKIA PATATA FRUITUEKIN
POLLO ASADO CON CHIPS

FRUTA
FRUTA

INTEGRAL OGIA
PAN INTEGRAL

NOTAS: Elkagaien balorazioaren bitartez eskainitako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturietan 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 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.



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

2 803 Kcal. P.: 25 HC.: 92 L.: 34

BILBOKO ERARA ILARRAK
GUISANTES A LA BILBAINA

SAN JACOBEO 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBEO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES

OGIA
PAN

3 721 Kcal. P.: 50 HC.: 83 L.: 15

BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PISTOAREKIN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PISTO

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

4 863 Kcal. P.: 40 HC.: 98 L.: 32

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

ZEKOR XERRA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA A LA JARDINERA

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

9 710 Kcal. P.: 30 HC.: 85 L.: 26

BARAZKI PUREA
PUREE DE VERDURAS

HANBURGESA INDIOLARRAKO TOMATEAREKIN ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE Y MACARRON ECOLOGICO

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

11 756 Kcal. P.: 37 HC.: 90 L.: 25

IZAR ZOPA BEGETALA AZENARIOAREKIN
SOPA DE ESTRELLITAS VEGETAL CON ZANAHORIA

ZEKOR XERRA ARRAUTZAZIATUA BARAZKITXOekin
FILETE DE TERNERA REBOZADO 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

17 620 Kcal. P.: 25 HC.: 64 L.: 26

ZIAZERBA KREMA
CREMA DE ESPINACAS

INDIOLAR HANBURGESA PIPERREKIN
HAMBURGUESA DE PAVO CON PIMIENTOS

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

20 859 Kcal. P.: 39 HC.: 97 L.: 32

MAKARROI EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

ZEKOR XERRA LOREZAIN ERARA
FILETE DE TERNERA A LA JARDINERA

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

24 864 Kcal. P.: 31 HC.: 90 L.: 40

BARATZEKO KREMA
CREMA DE LA HUERTA

HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA
HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO

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

27 856 Kcal. P.: 60 HC.: 66 L.: 36

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS

OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES

FRUTA
FRUTA

OGIA
PAN

30 636 Kcal. P.: 39 HC.: 55 L.: 27

BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA
CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN

OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA PIPERRADAN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PIPERRADA

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

Eguerdian 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

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 Breva	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
verde	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 ortuak!
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.

