

Osa ezazu zure eguneroko dieta, elikadura egokiarekin

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Hasi eguna

GOSARI ON BATEKIN

Comienza con un buen DESAYUNO

Errespetatu

DIETA MEDITERRÁNEA AREN EREDUA
Respeto el patrón de la dieta MEDITERRÁNEA

OTORDU NAGUSI BAKOTZEN CADA COMIDA

EGUNERO DIARIO

ASTERO SEMANAL

Frutak 1-2 / Barazkiak ≥ 2e
Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)

Ogia/Pasta/Arroza/Kuskusa eta beste zereal batzuk 1-2e
Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Amaitu eguna

AFARI-MENU EGOKI BATEKIN

Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

Begetal gordinak edota prestatuak
Vegetales crudos o cocinados

Oliba-olioa
Aceite de oliva

Fruta edo esneka
Frutas o lácteos

Karbono-Hidratoak
Hidratos de carbono

Proteina: haragiak, arrainak, arrautzak edo lekaleak
Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

Ogia, zerealak edo eratorriak
Pan, cereales o derivados

Fruta freska o ortuariak
Fruta fresca y hortalizas

Esnea edo eratorriak
Leche o derivados

"Egunean behin familiairekin batera barkaltzeak anorexia eta bulimia prebenitzen laguntzen du"
"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"

ma

Elikagaien balorazioaren bitartez eskaintako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografi a iturrietan oinarrituta daude, errreferentzia gisa, 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako menuak energia beharrizan osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruaren zenbatesten da. Gizabankako bakoitzaren elikagai beharrizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduera, fisikoaren maila eta beste faktore batzuen arabera.

Nota aclaratoria

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 pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

Scolarest eti ATX Elkartea multi-alergia, Dermatitis Atópica eta Asma duteren babes eta bizi kalitatearen hobetzearen elkarlanean arriガ.*

Scolarest y la asociación ATX elkartea actúan conjuntamente con el objetivo común de mejorar la calidad de vida y protección de los Multi-Alérgicos, Atópicos y Asmáticos.

www.scolarest.es

Eurest Euskadi
Montorre s/n bajo - Polígono Ugaldeurren - Parcela 7 - 48160 Derio
94 454 15 88
www.euresteuskadi.es

Scolarest

Alergiarik edo intolerantziarik izanez gero, salaita elikadura ona izaten, onartzen diren elikagaien ordez familia bereko beste elikagai batzuk erabiliz.
En caso de alergias o intolerancias procure mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.
Egin gabe edo gutxi eginda jango den arraina izoztu egiten du gure enpresak, I420/2006 Errege Dekretuak xedatzten duenarekin bat etorri.
Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D.I420/2006.
Sukaldian, II69/2011 erregulazioak ezartzten duenari jarraituz, bertan prestatutako menuek alergeno edukien inguru informazioa aurkitu daimo.
Según lo establecido en el R.E.II69/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

Argibide oharra

Elikagaien balorazioaren bitartez eskaintako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografi a iturrietan oinarrituta daude, errreferentzia gisa, 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako menuak energia beharrizan osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruaren zenbatesten da. Gizabankako bakoitzaren elikagai beharrizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jarduera, fisikoaren maila eta beste faktore batzuen arabera.

JAN IKASI BIZI IZAN



2023-2024 Menuak
Menús 2023-2024

COMER
APRENDER
VIVIR

Scolarest

URTARRILA

obolaktobegetariano arrainarekin

Hiruhilabeteko menuak • 2023-2024 ikasturtea
Menús 2º trimestre • curso 2023-2024

ENERO

ovolactovegetariano con pescado

Astelehena/ Lunes

Astearte/ Martes

Asteazkena/ Miércoles

Osteguna/ Jueves

Ostirala/ Viernes

1 JAIEGUNA/FESTIVO

2 JAIEGUNA/FESTIVO

3 JAIEGUNA/FESTIVO

4 JAIEGUNA/FESTIVO

5 JAIEGUNA/FESTIVO

8 695 Kcal. P.: 17 HC.: 77 L.: 33

- PORRUSALDA
- ZIAZERBA KROKETAK
- 4 URTARO ENTSALADAREKIN
- CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES
- JOGURT NATURALA
- AZUKREZTATUA
- YOGUR NATURAL AZUCARADO
- OGÍ INTEGRALA
- PAN INTEGRAL



15 769 Kcal. P.: 26 HC.: 83 L.: 34

- LEKAK BARATXURI ERARA
- VAINAS AL AJILLO
- HAMBURGESA BEGETALA
- PERRETXIKOEKIN
- HAMBURGUESA VEGETAL CON CHAMPIÑONES
- ZAPORE JOGURTA
- YOGUR SABORES
- OGÍ INTEGRALA
- PAN



22 725 Kcal. P.: 25 HC.: 75 L.: 33

- BARAZKI KREMA
- CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
- HAMBURGESA BEGETALA
- LOREZAINERA
- HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA
- ZAPORE JOGURTA
- YOGUR SABORES
- OGÍ INTEGRALA
- PAN INTEGRAL



29 879 Kcal. P.: 44 HC.: 97 L.: 31

- DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
- LENTEJAS CON PUERCO Y ZAHORIA
- LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN
- ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ
- JOGURT NATURALA
- AZUKREZTATUA
- YOGUR NATURAL AZUCARADO
- OGÍ INTEGRALA
- PAN

Hiruhilabeteko menuak • 2023-2024 ikasturtea
Menús 2º trimestre • curso 2023-2024

OTSAILA

obolaktobegetariano arrainarekin

Astelehena/ Lunes

Astearte/ Martes

Asteazkena/ Miércoles

Osteguna/ Jueves

Ostirala/ Viernes

1 JAIEGUNA/FESTIVO

2 JAIEGUNA/FESTIVO

3 JAIEGUNA/FESTIVO

4 JAIEGUNA/FESTIVO

5 JAIEGUNA/FESTIVO

8 869 Kcal. P.: 27 HC.: 113 L.: 33

- ARROZA TOMATEAREKIN
- ARROZ CON TOMATE
- LEGATZA LABEAN EGINDA
- LIZ ENTSALADAREKIN
- MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ
- FRUTA
- OGÍA
- PAN



9 845 Kcal. P.: 36 HC.: 102 L.: 28

- TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
- GARBAZOS CON VERDURA
- PATATA ARRAUTZOPILA
- PIPERREKIN
- SEITAN BARAZKI SALTSAN
- SEITAN EN SALSA DE VERDURAS CON PIMIENTOS
- FRUTA
- OGÍA
- PAN



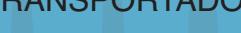
10 626 Kcal. P.: 39 HC.: 69 L.: 19

- BARAZKI PUREA
- PURÉ DE VERDURAS
- ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA
- HAMBURGESA BEGETALA
- LOREZAINERA
- HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA
- HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y MAYONESA
- FRUTA
- OGÍA
- PAN



11 655 Kcal. P.: 30 HC.: 71 L.: 25

- ILARRAK BARATXURI ERARA
- GUISANTES AL AJILLO
- ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA
- HAMBURGESA BEGETALA
- LOREZAINERA
- HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA
- HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y MAYONESA
- FRUTA
- OGÍA
- PAN

Hiruhilabeteko menuak • 2023-2024 ikasturtea
Menús 2º trimestre • curso 2023-2024

FEBRERO

ovolactovegetariano con pescado

Astelehena/ Lunes

Astearte/ Martes

Asteazkena/ Miércoles

Osteguna/ Jueves

Ostirala/ Viernes

1 745 Kcal. P.: 24 HC.: 109 L.: 22

- LANDAKO ARROZA
- ARROZ CAMPERO
- LEGATZA LABEAN EGINDA
- 4 URTARO ENTSALADAREKIN
- MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
- FRUTA
- OGÍA
- PAN



2 726 Kcal. P.: 23 HC.: 120 L.: 14

- BILBOKO ERARA MENESTRA
- MENESTRA A LA BILBAINA
- TALLARINAK SALTEUTA
- BARAZKIEKIN
- TALLARINES SALTEADOS CON VERDURA
- FRUTA
- OGÍA
- PAN



3 745 Kcal. P.: 24 HC.: 109 L.: 22

- TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
- GARBAZOS CON VERDURA
- GUISANTES AL AJILLO
- ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA
- HAMBURGESA BEGETALA
- LOREZAINERA
- HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA
- HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y MAYONESA
- FRUTA
- OGÍA
- PAN



4 651 Kcal. P.: 24 HC.: 76 L.: 22

- ABARRUN ZURIAK
- BARAZKIEKIN
- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
- ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA
- HAMBURGESA BEGETALA
- LOREZAINERA
- HAMBURGUESA VEGETAL A LA JARDINERA
- HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y MAYONESA
- FRUTA
- OGÍA
- PAN



5 698 Kcal. P.: 32 HC.: 120 L.: 4

- PATATAK GISATUAK
- BARAZKIEKIN
- MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE
- DILISTAK AZENARIOAREKIN
- LENTEJAS CON ZAHORIA
- FRUTA
- OGÍA
- PAN

Hiruhilabeteko menuak • 2023-2024 ikasturtea
Menús 2º trimestre • curso 2023-2024

MARTXOA

obolaktobegetariano arrainarekin

Astelehena/ Lunes

Astearte/ Martes

Asteazkena/ Miércoles

Osteguna/ Jueves

Ostirala/ Viernes

6 731 Kcal. P.: 41 HC.: 79 L.: 23

- BARAZKIEKIN
- LENTEJAS
- LEGATZA LABEAN EGINDA
- BERDEAN
- URTARO ENTSALADAREKIN
- MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
- FRUTA
- OGÍA
- PAN



7 690 Kcal. P.: 23 HC.: 82 L.: 27

- MAKARROI EKOLOGIKOAK
- TOMATEAREKIN
- CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
- ARRAUTZ EGOSIAK SALTSNA
- HAMBURGESA BEGETALA
- LOREZAINERA
- HAMBURGUESA VEGETAL CON TOMATE
- HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE
- FRUTA
- OGÍA
- PAN



8 688 Kcal. P.: 23 HC.: 67 L.: 34

- LEEKAK BARATXURI ERARA
- VAINAS AL AJILLO
- ARRAUTZ EGOSIAK SALTSNA
- HAMBURGESA BEGETALA
- ALUBIAS PINTA CON VERDURA
- FRUTA
- OGÍA
- PAN



9 752 Kcal. P.: 30 HC.: 132 L.: 6

- ARROZA BARRENGORRIEKIN
- ARROZ CON CHAMPIÑONES
- BABARRUN PINTAK
- BARAZKIEKIN
- ALUBIAS PINTA CON VERDURA
- FRUTA
- OGÍA
- PAN INTEGRAL

Hiruhilabeteko menuak • 2023-2024 ikasturtea
Menús 2º trimestre • curso 2023-2024

MARZO

ovolactovegetariano con pescado

Astelehena/ Lunes

Astearte/ Martes

Asteazkena/ Miércoles

Osteguna/ Jueves

Ostirala/ Viernes

10 702 Kcal. P.: 27 HC.: 87 L.: 25

- PATATAK GISATUAK
- BARAZKIEKIN
- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA
- ETA MAHONESAREKIN
- HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y MAYONESA
- FRUTA
- OGÍA
- PAN



11 701 Kcal. P.: 29 HC.: 81 L.: 26

- BARAZKIEKIN
- MENESTRA DE VERDURAS
- GAINERRETAKO BARAZKI
- LASAGNA
- HAMBURGESA BEGETALA
- C. ARRAUTZOPIL FRANTSESA
- ETA MAHONESAREKIN
- C. TORTILLA FRANCESA CON CHIPS
- FRUTA
- OGÍA
- PAN



12 889 Kcal. P.: 31 HC.: 105 L.: 36

- BARAZKIEKIN
- CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
- GAINERRETAKO BARAZKI
- LASAGNA
- HAMBURGESA BEGETALA
- C. ARRAUTZOPIL FRANTSESA
- ETA MAHONESAREKIN
- C. TORTILLA FRANCESA CON CHIPS
- FRUTA
- OGÍA
- PAN



13 724 Kcal. P.: 37 HC.: 80 L.: 23

- BARAZKIEKIN
- CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
- GAINERRETAKO BARAZKI
- LASAGNA
- HAMBURGESA BEGETALA
- C. ARRAUTZOPIL FRANTSESA
- ETA MAHONESAREKIN
- C. TORTILLA FRANCESA CON CHIPS
- FRUTA
- OGÍA
- PAN



14 756 Kcal. P.: 21 HC.: 89 L.: 32

- DILISTAK BARAZKIEKIN
- LENTEJAS CON VERDURA
- IZOKIN LABEAN EGINDA LIZ
- ENTSALADAREKIN
- SALMON AL HORNO CON ENSALADA LIZ
- FRUTA
- OGÍA
- PAN

Hiruhilabeteko menuak • 2023-2024 ikasturtea
Menús 2º trimestre • curso 2023-2024

TRANSPORTADO



Todos nuestros menús incluyen semanalmente referencias de estas tres categorías: productos