

IKAST. ELKAR HEZI

BASALA

APIRILA

Bazenekien?

Pazko-igandean munduko hainbat lurraldeetan txokolatezko arrautzak kontsumitzeko ohitura dago. Erdi Aroko ospakizunetan haurrei oilo-arrautzak oparitzen zitzaizkien. Geroago, XIX. mendean, Pazko-igandea ospatzeko txokolatezko arrautzak egiten hasi ziren.



Astlehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

1



Porru eta ziazerba-krema

Solomo freskoa patata
frijituekin

Edateko jogurta

2

Jaia

3

Jaia

kCal:693 P:39 Lip:22 HC:82

6

Jaia

7



Dilistak bertako barazkiekin
Patata, porru, azenario eta
baratzuri eta piperrauts
erregositarekin

Arrautza frijituak patata
frijituekin

Esnea edo jogurta

kCal:752 P:39 Lip:29 HC:78



8



Porrusalda kremak

Txerri-giarra labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:722 P:37 Lip:29 HC:76

9



Arroza tomatearekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113

10



Berdel marmitakoa Patata,
hegalabur, piper gorri eta
tomatearekin

Indioilar gisatua kalabazin eta
azenarioekin

Sasoiko fruta

kCal:673 P:53 Lip:14 HC:82



Apiirilak 7: Osasunaren Mundu Eguna

1948an, Osasunaren Mundu Batzarrak apirilaren 7a Osasunaren Mundu Eguna izendatu zuen, gure egunerokotasunean ohitura osasuntsuak sustatzeko.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. ELKAR HEZI

BASALA

APIRILA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13 

Makarro integralak tomatekin

Behi- eta txerri-hanburgesa
plantxan txanpinoiekin

Aihoria

kCal:918 P:32 Lip:38 HC:111

14  

Porru eta ziazerba-krema

Patata eta hegialbur tortila
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:653 P:24 Lip:24 HC:83

15 

Barazki-paella Piper gorri, ilar,
leka berde eta azenariorekin

Indaba zuriak bertako
barazkiekin Patata, porru,
azenario eta baratxuri erregosita
eta piperrautsarekin

Sasoiko fruta

kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160

16 

Lekak patatekin Azenario eta
baratxuri eta piperrauts
erregositarekin

Olasko-urdaiazpikoak labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:888 P:54 Lip:43 HC:64

17 

Patatak errioxar erara
Txorizoarekin

Abadira arrautzaztatua
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:723 P:35 Lip:26 HC:86

20 

Barazki-menestra Ilar, azenario,
leka berde, azalore eta
bruselazarekin

Tortila frantsesa txorizo eta
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:678 P:29 Lip:33 HC:63

21 

Babarrun gorrien lapikokoa
Patata, odolki, porru, azenario eta
baratxuri eta piperrauts
erregositarekin

Oilasko-bularkia plantxan
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:749 P:51 Lip:22 HC:87

22

Bertako barazki-krema Patata,
leka berde, espinaka, porru,
kalabaza eta azenariorekin

Legatz-albondigak gisatuak
tomate eta piper gorriekin

Edateko jogurta

kCal:753 P:26 Lip:21 HC:83

23 

Arroza integrala bertoko
barazkiekin Piper gorri, ilar, leka
berde eta azenariorekin

Dilistak bertako barazkiekin
Patata, porru, azenario eta
baratxuri eta piperrauts
erregositarekin

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

24 

Espagetiak tomatearekin

Abadira arrautzaztatua
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:734 P:33 Lip:20 HC:105

27  

Arroza tomatearekin

Hegazti san jakoboa
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:853 P:16 Lip:28 HC:136

28 

Garbantzuak bertako
barazkiekin Patata, porru,
azenario eta baratxuri eta
piperrauts erregositarekin

Arrautza frijituak patata
frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:786 P:33 Lip:31 HC:92

29  

Barazki-krema Patata, leka berde,
espinaka, porru, kalabaza eta
azenariorekin

Txahal-gisatua barazki-saltsan
Azenario, porru eta tomaterekin

Jogurta

kCal:696 P:44 Lip:22 HC:75

30

Dilistak bertako barazkiekin
Patata, porru, azenario eta
baratxuri eta piperrauts
erregositarekin

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:768 P:49 Lip:27 HC:79



ODS helburuekiko dugun konpromisoa

Gure menuak lantzean, mundu hobea lortzeko asmoz
eskuratutako erronkak izaten ditugu gogoan beti ;-)



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Iododun gatza: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean bitan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietate hauek sartzen ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afariak
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: zopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, landare postrea edo fruta



Esnekia edo landare postrea



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure ingurunean ekoiztako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak gehituz.



Karbono-arrasto txikiko menua

Berotegi efektuko gasen emisioaren inpaktu txikia izateagatik bereizten den menua da, elaborazio prozesutik kontsumitu arte.



%100 bertako menua

Menu honek gure inguruan ekoiztako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Menu basala ez den plateraren izena. CM=Kalitate hobetua

1169/2011 Erregelamenduaren arabera, eskuragarri dago plater bakoitzaren alergenoen deklarazioa. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira erreferentziazat, menuan sartutako gramo ogi barne.