

IKAST. ELKAR HEZI

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



1

Jaia

Bazenekien?

Egun honek XIX. mendean sortu zen, mundu osoko langileak lan-baldintza justu eta seguruen alde borrokatzen ari zirenean



4

Makarroi integralak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:840 P:37 Lip:34 HC:95



5

Babarrun gorri erregosiak Patata, txorizoa, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Kabratxoa labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:685 P:41 Lip:16 HC:95

6



Brokolia patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:1024 P:37 Lip:54 HC:96

7



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

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

Sasoiko fruta

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

8



Porrusalda krema

Solomo freskoa plantxan kalabazinarekin eta azenarioarekin

Izozkia

kCal:665 P:42 Lip:21 HC:75

11



Porru eta ziazerba-krema

Behi- eta txerri-albondigak gisatuak jardineran Patata, azenario, leka berde eta ilarrekin

Gazta txikia eta irasagarra

kCal:789 P:26 Lip:40 HC:76

12



Patatak saltsa berdean

Oilasko-bularkia entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:731 P:40 Lip:24 HC:87

13



Makarroiak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:782 P:37 Lip:24 HC:105

14



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

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:777 P:31 Lip:26 HC:105

15

Haragi-paella integrala Haragi xehatua, piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioarekin

Legatza labean errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriarekin

Sasoiko fruta

kCal:741 P:29 Lip:18 HC:117



Maiatzak 17: Birziklapenaren Mundu Eguna

Ingurumena babestearren, biztanleria hondakinen tratamendu egokiaren garrantziaz kontzientziazteko.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. ELKAR HEZI

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

18  

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:732 P:56 Lip:25 HC:65

19 

Arroza tomatearekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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




20

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

Txahal-hanburgesa 100% labean piper gorriekin

Esnea edo jogurta

kCal:769 P:34 Lip:39 HC:69

21 

Dilista erregosiak Patata, txorizoa, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:768 P:45 Lip:24 HC:94

22 

Pasta integral-entsalada

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:733 P:27 Lip:36 HC:76



25 

Barazki-paella 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

26 

Porrusalda krema

Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin

Edateko jogurta

kCal:750 P:18 Lip:31 HC:102

27 

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

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:757 P:32 Lip:23 HC:107

28

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labean saltsa berdean Arrautzaa egosia eta ilarrekin

Sasoiko fruta

kCal:737 P:35 Lip:22 HC:98

29 

Berdel marmitakoa Patata, hegalabur, piper gorri eta tomatearekin

Txerri-giarra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:839 P:51 Lip:32 HC:85

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 gatzak: 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?



Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure ingurunean ekoiztutako 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 ekoiztutako 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 erreferentziatzat, menuan sartutako gramo ogi barne.

IKAST. ELKAR HEZI

BASAL

MAYO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



¿Sabías qué?

Este día se originó en el siglo XIX, cuando los trabajadores de todo el mundo luchaban por condiciones de trabajo justas y seguras



1

Festivo

4

Macarrones integrales italiana
Con chorizo y salsa de tomate

Tortilla francesa de atun con ensalada

Fruta de temporada

kCal:840 P:37 Lip:34 HC:95



5

Alubias rojas estofadas Con patata, chorizo, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Cabracho al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:685 P:41 Lip:16 HC:95

6



Brocoli con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Salchichas frescas de ave cocidas con ensalada

Fruta de temporada

kCal:1024 P:37 Lip:54 HC:96

7



Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria

Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Fruta de temporada

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

8



Crema de purrusalda

Lomo fresco a la plancha con zanahoria y calabacin

Helado

kCal:665 P:42 Lip:21 HC:75

11



Crema de puerros y espinacas

Albondigas de vacuno y cerdo guisadas a la jardinera Con patata, zanahoria, judia verde y guisante

Quesito con membrillo

kCal:789 P:26 Lip:40 HC:76

12



Patatas en salsa verde

Pechuga de pollo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:731 P:40 Lip:24 HC:87

13



Macarrones italiana Con chorizo y salsa de tomate

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:782 P:37 Lip:24 HC:105

14



Garbanzos con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:777 P:31 Lip:26 HC:105

15

Paella integral de carne Con carne picada, pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria

Merluza al horno a la riojana Con salsa de tomate y pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:741 P:29 Lip:18 HC:117



17 de Mayo: Día Mundial del Reciclaje

Para concienciar a la población sobre la importancia de tratar los residuos como corresponden para proteger el medio ambiente.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

gropogasca.com



IKAST. ELKAR HEZI

BASAL

Lunes

18  

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Muslo de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:732 P:56 Lip:25 HC:65

25 

Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria

Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Fruta de temporada

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

Martes

19 

Arroz con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

26 

Crema de purrexalada

Empanadillas de bonito con ensalada

Yogur bebible

kCal:750 P:18 Lip:31 HC:102

Miércoles

20

Crema de verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con pimientos rojos

Leche o yogur

kCal:769 P:34 Lip:39 HC:69

27 

Alubias blancas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pementon

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:757 P:32 Lip:23 HC:107

Jueves

21 

Lentejas estofadas Con patata, chorizo, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:768 P:45 Lip:24 HC:94

28

Espaguetis integrales con tomate

Salmon al horno en salsa verde Con huevo cocido y guisante

Fruta de temporada

kCal:737 P:35 Lip:22 HC:98

Viernes

22 

Ensalada de pasta integral

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:733 P:27 Lip:36 HC:76

29 

Marmitako de caballa Con patata, atun, pimiento rojo y tomate

Guiarra de cerdo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:839 P:51 Lip:32 HC:85

Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor :-)



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.