

IKAST. ELKAR HEZI

BASALA

APIRILA

Bazenekien?

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

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



Apirilak 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

Astlehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13 

Makarroi integralak tomatekin

Behi- eta txerri-hanburgesa
plantxan txanpinoiekin

Aihoria

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

14  

Porru eta ziazerba-krema

Patata eta hegalabur 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 erera
Txorizoarekin

Abadira arrautzatzatua
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 arrautzatzatua
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 ;-)



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



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?



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

ABRIL

¿Sabías qué?

La tradición de consumir huevos de chocolate el domingo de Pascua está presente en diferentes partes del mundo. En la Edad Media se regalaban huevos de gallina a los niños durante las celebraciones. Más tarde, en el siglo XIX, se empezaron a hacer de chocolate para celebrar el domingo de Pascua.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Crema de puerros y espinacas

Lomo fresco a la plancha con patatas fritas

Yogur bebible

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

2

Festivo

3

Festivo

6

Festivo

7

Lentejas con verduras locales

Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Huevos fritos con patatas fritas

Leche o yogur

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



8

Crema de purrusalda

Guiarra de cerdo al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

9

Arroz con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

10

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

Pavo guisado con calabacín y zanahoria

Fruta de temporada

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



7 de Abril: Día Mundial de la Salud

En el año 1948 la Asamblea Mundial de la Salud proclamó el 7 de abril como Día Mundial de la Salud para fomentar hábitos sanos en nuestro día a día.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. ELKAR HEZI

BASAL

ABRIL

Lunes

13 

Macarrones integrales con tomate

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con champinones

Natillas

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

20 

Menestra de verduras Con guisante, zanahoria, judía verde, coliflor y coles de bruselas

Tortilla francesa de chorizo con ensalada

Fruta de temporada

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

27  

Arroz con tomate

San jacob de ave con ensalada

Fruta de temporada

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

Martes

14  

Crema de puerros y espinacas

Tortilla de patata y atun con ensalada

Fruta de temporada

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

21 

Cocido de alubias rojas Con patata, morcilla, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

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

28 

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

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

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

Miércoles

15 

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

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

Fruta de temporada

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



22

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

Albondigas de merluza guisadas con tomate y pimientos rojos

Yogur bebible

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

29  

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

Guisado de ternera en salsa de verduras Con zanahoria, puerro y tomate

Yogur

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

Jueves

16 

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Jamoncitos al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

23 

Arroz integral con verduras locales 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

30

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

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

Viernes

17 

Patatas a la riojana Con chorizo

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

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

24 

Espaguetis con tomate

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

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



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 ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



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.