

IKAST. ELKAR HEZI

BASALA

Astelehena

1 

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

Asteartea

2  

Makarroi integralak tomatekin

Legatza arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:812 P:37 Lip:25 HC:109

Asteazkena

3 

Landako-entsalada Letxuga, arrautzaa egosita, oliba, zainzuri, tomate, patata eta hegalaburrekin

Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:704 P:34 Lip:41 HC:49



Osteguna

4 

Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Oilasko-izterra labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:846 P:66 Lip:25 HC:90

Ostirala

5 

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

Behi- eta txerri-albondigak gisatuak txanpinoiekin

Jogurta

kCal:803 P:26 Lip:41 HC:76



8  

Espageti italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

9 

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

Abadira arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:764 P:40 Lip:25 HC:94

10 

Porrusalda krema

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Izozkia

kCal:833 P:35 Lip:41 HC:78

11

Aroz integral-entsalada Letxuga, arrautzaa egosita, hegalabur, piper gorri, arto eta olibarekin

Kabratxoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:664 P:29 Lip:19 HC:96

12 

Patata gisatuak Hegazti-haragiarekin

Oilasko fajita integrala barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:712 P:27 Lip:20 HC:102

15 

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Solomo freskoa entsaladarekin

Esnea edo jogurta

kCal:718 P:33 Lip:30 HC:71

16 

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

17  

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

Bakailao-kroketak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:16 Lip:27 HC:95

18  

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

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:797 P:34 Lip:27 HC:106

19

Makarroi integralak tomatekin

Izokina labeen marinel saltsan Azenario, ilar, tomate eta piperrautsarekin

Postre berezia

kCal:884 P:35 Lip:24 HC:129

EKAINA



Ekainak 5: Ingurumenaren Nazioarteko Eguna

Orain dela 50 urte baino gehiago, Ingurumenaren Mundu Eguna ingurumen-dibulgaziorako munduko plataformarik handiena ohi da, eta milioika pertsonak ospatzen dute mundu osoan zehar.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. ELKAR HEZI

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

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

Indioilar gisatua lekekin

Sasoiko fruta

kCal:551 P:39 Lip:11 HC:71

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:915 P:38 Lip:41 HC:97

24

Arroza tomatearekin

Legatza labean meniere erara

Sasoiko fruta

kCal:736 P:31 Lip:10 HC:131

25

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

Patata tortila labean entsaladarekin

Gazta txikia

kCal:805 P:32 Lip:35 HC:91

26

Makarroi integralak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

29

Kalabaza-krema Patata, porru eta azenariorekin

Patata tortila labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:669 P:18 Lip:29 HC:83

30

Makarroiak tomatearekin

Oilasko-bularkia entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:763 P:37 Lip:18 HC:112



GIHkin dugun konpromisoa

Gure menuak egitean, beti izaten ditugu gogoan mundu ho bea lortzeko asmoz hartutako erronkak :-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEK (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



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



Fruta freskoa beti: Honako barietateak 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 inguruan ekoiztutako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz.



Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da berategi-efektuko gasen igorpen-inpaktu txikia eragiten duela elaborazio-prozesutik kontsumora arte.



%100 bertoko menua

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

* Oinarritzko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

IKAST. ELKAR HEZI

BASAL

Lunes

1 

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

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

Fruta de temporada

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

8  

Espaguetis italiana Con chorizo y salsa de tomate

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

15 

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Lomo fresco con ensalada

Leche o yogur

kCal:718 P:33 Lip:30 HC:71

Martes

2  

Macarrones integrales con tomate

Merluza a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:812 P:37 Lip:25 HC:109

9 

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

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:764 P:40 Lip:25 HC:94

16 

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

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

Fruta de temporada

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

Miércoles

3 

Ensalada campera Con lechuga, huevo cocido, aceituna, espárrago, tomate, patata y atún

Tortilla francesa de chorizo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:704 P:34 Lip:41 HC:49

10 

Crema de purrusalda

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada

Helado

kCal:833 P:35 Lip:41 HC:78

17  

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

Croquetas de bacalao con ensalada

Fruta de temporada

kCal:700 P:16 Lip:27 HC:95



Jueves

4 

Alubias rojas con verduras locales Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Muslo de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:846 P:66 Lip:25 HC:90

11

Ensalada de arroz integral Con lechuga, huevo cocido, atún, pimiento rojo, maíz y aceituna

Cabracho al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:664 P:29 Lip:19 HC:96

18  

Cocido de alubias blancas Con patata, morcilla, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:797 P:34 Lip:27 HC:106

Viernes

5 

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

Albondigas de vacuno y cerdo guisadas con champiñones

Yogur

kCal:803 P:26 Lip:41 HC:76



12 

Patatas guisadas Con carne de ave

Fajita integral de pollo y verduras

Fruta de temporada

kCal:712 P:27 Lip:20 HC:102

19

Macarrones integrales con tomate

Salmon al horno en salsa marinera Con zanahoria, guisante, tomate y pimentón

Postre especial

kCal:884 P:35 Lip:24 HC:129



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. ELKAR HEZI

BASAL

Lunes

22

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

Pavo guisado con judías verdes

Fruta de temporada

kCal:551 P:39 Lip:11 HC:71

29

Crema de calabaza Con patata, puerro y zanahoria

Tortilla de patata al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:669 P:18 Lip:29 HC:83

Martes

23

Alubias rojas con verduras locales Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:915 P:38 Lip:41 HC:97

30

Macarrones con tomate

Pechuga de pollo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:763 P:37 Lip:18 HC:112

Miércoles

24

Arroz con tomate

Merluza al horno meniere

Fruta de temporada

kCal:736 P:31 Lip:10 HC:131

Jueves

25

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

Tortilla de patata al horno con ensalada

Quesitos

kCal:805 P:32 Lip:35 HC:91

Viernes

26

Macarrones integrales italiana Con chorizo y salsa de tomate

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

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

JUNIO



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.