

IKAST. ELKAR HEZI

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5



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

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Gazta txikia

kCal:690 P:38 Lip:26 HC:74

6



Berdel marmitakoa Patata, hegala, piper gorri eta tomatearekin

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:687 P:50 Lip:20 HC:76

7



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

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

Sasoiko fruta

kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158

8

Makarroi integralak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Kabratxoa labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:697 P:34 Lip:16 HC:106

9



Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:801 P:28 Lip:41 HC:72

12

Jaia

13



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

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

Sasoiko fruta

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

14

Espageti integralak tomatearekin

Patata eta hegala tortila labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:890 P:26 Lip:37 HC:112

15



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

Solomoa labelean jardineria erara Patata, azenario, leka berde eta ilararekin

Jogurta

kCal:576 P:37 Lip:12 HC:75

16

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

Abadira labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:664 P:45 Lip:15 HC:88



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. ELKAR HEZI

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

19  

Porru eta ziazerba-krema

Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin

Esnea edo jogurta

kCal:746 P:21 Lip:35 HC:88

20 

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:15121 

Makarroiak tomatearekin

Legatza labean saltsa berdean Arrautzaa egosita eta ilarrekin

Sasoiko fruta

kCal:748 P:35 Lip:19 HC:109

22 

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

Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:812 P:38 Lip:35 HC:86

23 

Patatak errioxar erara Txorizoarekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:858 P:40 Lip:40 HC:82

26 

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

27  

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

Patata tortila entsaladarekin

Jogurta

kCal:641 P:21 Lip:23 HC:84

28

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

Abadira labean errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:689 P:38 Lip:16 HC:98

29  

Brokolia patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:804 P:62 Lip:25 HC:82

30

Makarroi integralak tomatekin

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97



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?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



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 inguruan ekoiztiko eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz.



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoiztiko 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.