

IKAST. IPARRAGIRRE

ZELIAKO

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.



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



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. IPARRAGIRRE

ZELIAKO

APIRILA

Astehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Dilistak bertako barazkiekin
Arroza tomatearekin
Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

14

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin
Oilasko-bularkia plantxan piper
gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:590 P:37 Lip:17 HC:71

15

Makarroiak italiar erara (z) (*)
Legatza labean entsaladarekin
Jogurta

kCal:926 P:38 Lip:2030 HC:104

16

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

17

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Bakailaoa labean
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:775 P:42 Lip:23 HC:99

20

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60

21

Indaba zuriak bertako
barazkiekin
Solomo ontzutua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:822 P:39 Lip:28 HC:104

22

Patatak errioxar erara
Legatza labean entsaladarekin
(*)
Esnea

kCal:793 P:39 Lip:32 HC:82

23

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Oilasko-izterra labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:866 P:65 Lip:28 HC:88

24

Makarroiak tomatearekin (z)
(*)
Indoiolar gisatua barazki
saltsan (*)
Sasoiko fruta

kCal:822 P:36 Lip:22 HC:112

27

Porrusalda
Legatza labean piper gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:600 P:30 Lip:13 HC:88

28

Barazki-krema ogi txigortuekin
(*)
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:743 P:17 Lip:30 HC:99

29

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Arroza tomatearekin
Jogurta

kCal:911 P:31 Lip:15 HC:163

30

Makarroiak bolognesa (z) (*)
Bakailaoa labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:826 P:34 Lip:26 HC:109

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 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. IPARRAGIRRE

SOJA ETA SOJADUN PRODUKTUAK

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.



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

1

2

3

Jaia

Jaia

Jaia

6

7



8

9

10

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia



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. IPARRAGIRRE

SOJA ETA SOJADUN PRODUKTUAK

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Dilistak bertako barazkiekin
Arroza tomatearekin
Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

14

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin
Oilasko-bularkia plantxan piper gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:590 P:37 Lip:17 HC:71

15

Makarroiak italiar erara (zd) (*)
Legatza labean entsaladarekin
Jogurta

kCal:926 P:38 Lip:2030 HC:104

16

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

17

Indaba gorriak bertako barazkiekin
Bakailaoa labean entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:775 P:42 Lip:23 HC:99

20

Kalabazin krema ogi txigortuekin
Arrautza frijituak patata frijituarekin
Sasoiko fruta

kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60

21

Indaba zuriak bertako barazkiekin
Solomo ontzutua entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:822 P:39 Lip:28 HC:104

22

Patatak errioxar erara
Legatza labean entsaladarekin (*)
Esnea

kCal:793 P:39 Lip:32 HC:82

23

Garbantzuak bertako barazkiekin
Oilasko-izterra labean entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:866 P:65 Lip:28 HC:88

24

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)
Indioilar gisatua barazki saltsan (*)
Sasoiko fruta

kCal:822 P:36 Lip:22 HC:112

27

Porrusalda
Legatza labean piper gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:600 P:30 Lip:13 HC:88

28

Barazki-krema ogi txigortuekin (*)
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:743 P:17 Lip:30 HC:99

29

Garbantzuak bertako barazkiekin
Arroza tomatearekin
Jogurta

kCal:911 P:31 Lip:15 HC:163

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)
Bakailaoa labean entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:826 P:34 Lip:26 HC:109



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?



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 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 erreferentziatzat, menuan sartutako gramo ogi barne.

IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ

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.



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



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. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ

APIRILA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Dilistak bertako barazkiekin
Arroza tomatearekin
Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

14

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin
Oilasko-bularkia plantxan piper
gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:590 P:37 Lip:17 HC:71

15

Makarroi integralak italiar
erara
Indioilar gisatua
entsaladarekin (*)
Jogurta

kCal:808 P:50 Lip:19 HC:107

16

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

17

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Solomo freskoa entsaladarekin
(*)
Sasoiko fruta

kCal:793 P:40 Lip:25 HC:103

20

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60

21

Indaba zuriak bertako
barazkiekin
Solomo ontzutua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:822 P:39 Lip:28 HC:104

22

Patatak errioxar erara
Txahal-gisatua entsaladarekin
(*)
Esnea

kCal:830 P:52 Lip:31 HC:81

23

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Oilasko-izterra labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:866 P:65 Lip:28 HC:88

24

Makarroi integralak aurora
saltsan
Indioilar gisatua barazki
saltsan (*)
Sasoiko fruta

kCal:859 P:48 Lip:23 HC:109

27

Porrusalda
Indioilar gisatua piper
gorriekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:614 P:41 Lip:9 HC:88

28

Bertoko barazki krema ogi
integral txigortuarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:635 P:20 Lip:22 HC:88

29

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Arroza tomatearekin
Jogurta

kCal:911 P:31 Lip:15 HC:163

30

Makarroi integralak bolognesa
Txerri-txuleta labean
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:1011 P:44 Lip:43 HC:108

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. IPARRAGIRRE

LEKARIK EZ FRUITU LEHORRIK EZ

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.



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



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. IPARRAGIRRE

LEKARIK EZ FRUITU LEHORRIK EZ

APIRILA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Arroza tomatearekin (*)

Txerri-txuleta labean
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:933 P:37 Lip:35 HC:118

14

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Oilasko-bularkia plantxan piper
gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:590 P:37 Lip:17 HC:71

15

Makarroiak italiar erara (zd) (*)

Legatza labean entsaladarekin
Jogurta

kCal:815 P:41 Lip:2022 HC:93

16

Azalorea azenarioarekin (*)

Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:511 P:17 Lip:21 HC:60

17

Porrusalda (*)

Bakailaoa arrautzatzatua
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:661 P:38 Lip:16 HC:89

20

Kalabazin krema ogi
txigortuekin

Arrautza frijituak patata
frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60

21

Brokolia patatekin (*)

Solomo freskoa entsaladarekin
(*)

Sasoiko fruta

kCal:751 P:36 Lip:25 HC:95

22

Patatak errioxar erara

Legatza arrautzatzatua
entsaladarekin

Esnea

kCal:840 P:42 Lip:36 HC:83

23

Ziazerba salteatuak (*)

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:649 P:54 Lip:22 HC:56

24

Makarroiak aurora saltsan (zd)
(*)

Indioilar gisatua barazki
saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:859 P:48 Lip:23 HC:109

27

Porrusalda

Legatza labean piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:600 P:30 Lip:13 HC:88

28

Bertoko barazki krema ogi
integral txigortuarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:635 P:20 Lip:22 HC:88

29

Arroza tomatearekin (*)

Oilasko-bularkia
entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:827 P:36 Lip:18 HC:128

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Bakailaoa labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:715 P:37 Lip:18 HC:98

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. IPARRAGIRRE

DILISTARIK EZ

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.



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



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. IPARRAGIRRE

DILISTARIK EZ

APIRILA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Arroza tomatearekin (*)

Txerri-txuleta labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:933 P:37 Lip:35 HC:118

14

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Oilasko-bularkia plantxan piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:590 P:37 Lip:17 HC:71

15

Makarroi integralak italiar erara

Legatza labean entsaladarekin Jogurta

kCal:730 P:43 Lip:18 HC:97

16

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

17

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:767 P:49 Lip:21 HC:97

20

Kalabazin krema ogi txigortuekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60

21

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Solomo ontzutua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:822 P:39 Lip:28 HC:104

22

Patatak errioxar erara

Legatza arrautzatzatua entsaladarekin

Esnea

kCal:840 P:42 Lip:36 HC:83

23

Garbantzuak bertako barazkiekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:866 P:65 Lip:28 HC:88

24

Makarroi integralak aurora saltsan

Barazki-eskalopina plantxan barazki-saltsan

Sasoiko fruta

kCal:1044 P:35 Lip:47 HC:113

27

Porrusalda

Legatza labean piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:600 P:30 Lip:13 HC:88

28

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:635 P:20 Lip:22 HC:88

29

Garbantzuak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Jogurta

kCal:911 P:31 Lip:15 HC:163

30

Makarroi integralak bolognesa

Bakailaoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:768 P:41 Lip:20 HC:103

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 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 erreferentziatzat, menuan sartutako gramo ogi barne.

IKAST. IPARRAGIRRE

LEKALEAK ETA LEKALEDUN PRODUKTUAK

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.



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



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. IPARRAGIRRE

LEKALEAK ETA LEKALEDUN PRODUKTUAK

APIRILA

Astehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Arroza tomatearekin (*)

Txerri-txuleta labean
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:933 P:37 Lip:35 HC:118

14

Bertoko kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Oilasko-bularkia plantxan piper
gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:590 P:37 Lip:17 HC:71

15

Makarroiak italiar erara (zd) (*)

Legatza labean entsaladarekin
Jogurta

kCal:815 P:41 Lip:2022 HC:93

16

Azalorea azenarioarekin (*)

Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:511 P:17 Lip:21 HC:60

17

Porrusalda (*)

Bakailaoa arrautzatzatua
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:661 P:38 Lip:16 HC:89

20

Kalabazin krema ogi
txigortuekin

Arrautza frijituak patata
frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60

21

Brokolia patatekin (*)

Solomo freskoa entsaladarekin
(*)

Sasoiko fruta

kCal:751 P:36 Lip:25 HC:95

22

Patatak errioxar erara

Legatza arrautzatzatua
entsaladarekin

Esnea

kCal:840 P:42 Lip:36 HC:83

23

Ziazerba salteatuak (*)

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:649 P:54 Lip:22 HC:56

24

Makarroiak aurora saltsan (zd)
(*)

Indioilar gisatua barazki
saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:859 P:48 Lip:23 HC:109

27

Porrusalda

Legatza labean piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:600 P:30 Lip:13 HC:88

28

Bertoko barazki krema ogi
integral txigortuarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:635 P:20 Lip:22 HC:88

29

Arroza tomatearekin (*)

Oilasko-bularkia
entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:827 P:36 Lip:18 HC:128

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Bakailaoa labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:715 P:37 Lip:18 HC:98

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 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 erreferentziatzat, menuan sartutako gramo ogi barne.

IKAST. IPARRAGIRRE

ESNERIK EZ

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	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



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. IPARRAGIRRE

ESNERIK EZ

APIRILA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Dilistak bertako barazkiekin
Arroza tomatearekin
Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

14

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin
Oilasko-bularkia plantxan piper
gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:590 P:37 Lip:17 HC:71

15

Makarroi integralak italiar
erara
Legatza labean entsaladarekin
Jogurta

kCal:730 P:43 Lip:18 HC:97

16

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80



17

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Bakailaoa arrautzatzatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:767 P:49 Lip:21 HC:97

20

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60

21

Indaba zuriak bertako
barazkiekin
Solomo ontzutua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:822 P:39 Lip:28 HC:104

22

Patatak errioxar erara
Legatza arrautzatzatua
entsaladarekin
Jogurta (*)

kCal:829 P:41 Lip:32 HC:90

23

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Oilasko-izterra labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:866 P:65 Lip:28 HC:88

24

Makarroi integralak tomatekin
(*)
Barazki-eskalopina plantxan
barazki-saltsan
Sasoiko fruta

kCal:857 P:30 Lip:34 HC:104

27

Porrusalda
Legatza labean piper gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:600 P:30 Lip:13 HC:88

28

Bertoko barazki krema ogi
integral txigortuarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:635 P:20 Lip:22 HC:88

29

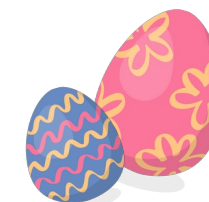
Garbantzuak bertako
barazkiekin
Arroza tomatearekin
Jogurta

kCal:911 P:31 Lip:15 HC:163

30

Makarroi integralak bolognesa
Bakailaoa labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:768 P:41 Lip:20 HC:103



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. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ, ARRAUTZARIK EZ, ITSASKIRIK EZ

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.



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



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. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ, ARRAUTZARIK EZ, ITSASKIRIK EZ

APIRILA

Astehena

Astearte

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Dilistak bertako barazkiekin
Arroza tomatearekin
Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

14

Kalabaza-krema ogi integral
txigortuekin (*)
Oilasko-bularkia plantxan piper
gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:592 P:37 Lip:17 HC:71

15

Makarroiak italiar erara (zd) (*)
Indioilar gisatua
entsaladarekin (*)
Jogurta

kCal:893 P:48 Lip:2023 HC:103

16

Leka azenarioarekin
Txerri-txuleta labean
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:739 P:34 Lip:39 HC:66

17

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Solomo freskoa entsaladarekin
(*)
Sasoiko fruta

kCal:793 P:40 Lip:25 HC:103

20

Kalabazin krema (*)
100% behi-hanburgesa
plantxan patata frijiturekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:800 P:25 Lip:40 HC:82

21

Indaba zuriak bertako
barazkiekin
Solomo ontzutua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:822 P:39 Lip:28 HC:104

22

Patatak errioxar erara
Txahal-gisatua entsaladarekin
(*)
Esnea

kCal:830 P:52 Lip:31 HC:81

23

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Oilasko-izterra labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:866 P:65 Lip:28 HC:88

24

Makarroiak aurora saltsan (zd)
(*)
Indioilar gisatua barazki
saltsan (*)
Sasoiko fruta

kCal:859 P:48 Lip:23 HC:109

27

Porrusalda
Indioilar gisatua piper
gorriekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:614 P:41 Lip:9 HC:88

28

Bertoko barazki krema ogi
integral txigortuarekin
Oilasko-bularkia
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:651 P:33 Lip:19 HC:84

29

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Arroza tomatearekin
Jogurta

kCal:911 P:31 Lip:15 HC:163

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)
Txerri-txuleta labean
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:958 P:40 Lip:41 HC:103

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 gatz: 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 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 erreferentziatzat, menuan sartutako gramo ogi barne.

IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAUTZARIK EZ

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.



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



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. IPARRAGIRRE

ARRAUTZARIK EZ

APIRILA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Dilistak bertako barazkiekin
Arroza tomatearekin
Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

14

Kalabaza-krema ogi integral
txigortuekin (*)
Oilasko-bularkia plantxan piper
gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:592 P:37 Lip:17 HC:71

15

Makarroiak italiar erara (zd) (*)
Legatza labean entsaladarekin
Jogurta

kCal:815 P:41 Lip:2022 HC:93

16

Leka azenarioarekin
Txerri-txuleta labean
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:739 P:34 Lip:39 HC:66

17

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Bakailaoa labean
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

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

20

Kalabazin krema (*)
Indioilar gisatua patata
frijituekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:625 P:39 Lip:17 HC:77

21

Indaba zuriak bertako
barazkiekin
Solomo ontzutua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:822 P:39 Lip:28 HC:104

22

Patatak errioxar erara
Legatza labean entsaladarekin
(*)
Esnea

kCal:682 P:42 Lip:24 HC:71

23

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Oilasko-izterra labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:866 P:65 Lip:28 HC:88

24

Makarroiak aurora saltsan (zd)
(*)
Indioilar gisatua barazki
saltsan (*)
Sasoiko fruta

kCal:859 P:48 Lip:23 HC:109

27

Porrusalda
Legatza labean piper gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:600 P:30 Lip:13 HC:88

28

Bertoko barazki krema ogi
integral txigortuarekin
Oilasko-bularkia
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:651 P:33 Lip:19 HC:84

29

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Arroza tomatearekin
Jogurta

kCal:911 P:31 Lip:15 HC:163

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)
Bakailaoa labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:715 P:37 Lip:18 HC:98

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 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. IPARRAGIRRE

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ

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.



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



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. IPARRAGIRRE

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ

APIRILA

Astehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Dilistak bertako barazkiekin
Arroza tomatearekin
Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

14

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin
Oilasko-bularkia plantxan piper
gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:590 P:37 Lip:17 HC:71

15

Makarroi integralak italiar
erara
Legatza labean entsaladarekin
Sojako postrea (*)

kCal:716 P:41 Lip:17 HC:97

16

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80



17

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Bakailaoa arrautzatzatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:767 P:49 Lip:21 HC:97

20

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60

21

Indaba zuriak bertako
barazkiekin
Solomo ontzutua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:822 P:39 Lip:28 HC:104

22

Patatak errioxar erara
Legatza arrautzatzatua
entsaladarekin
Sojako postrea (*)

kCal:815 P:39 Lip:31 HC:90

23

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Oilasko-izterra labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:866 P:65 Lip:28 HC:88

24

Makarroi integralak tomatekin
(*)
Indioilar gisatua barazki
saltsan (*)
Sasoiko fruta

kCal:672 P:43 Lip:10 HC:100

27

Porrusalda
Legatza labean piper gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:600 P:30 Lip:13 HC:88

28

Bertoko barazki krema ogi
integral txigortuarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:635 P:20 Lip:22 HC:88

29

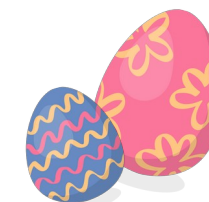
Garbantzuak bertako
barazkiekin
Arroza tomatearekin
Sojako postrea (*)

kCal:897 P:29 Lip:14 HC:163

30

Makarroi integralak bolognesa
Bakailaoa labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:768 P:41 Lip:20 HC:103



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. IPARRAGIRRE

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK

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.



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

1

2

3

Jaia

Jaia

Jaia

6

7



8

9

10

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia



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. IPARRAGIRRE

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK

APIRILA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Dilistak bertako barazkiekin
Arroza tomatearekin
Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

14

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin
Oilasko-bularkia plantxan piper
gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:590 P:37 Lip:17 HC:71

15

Makarroi integralak italiar
erara
Legatza labean entsaladarekin
Jogurta

kCal:730 P:43 Lip:18 HC:97

16

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80



17

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Bakailaoa arrautzatzatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:767 P:49 Lip:21 HC:97

20

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60

21

Indaba zuriak bertako
barazkiekin
Solomo ontzutua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:822 P:39 Lip:28 HC:104

22

Patatak errioxar erara
Legatza arrautzatzatua
entsaladarekin
Esnea

kCal:840 P:42 Lip:36 HC:83

23

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Oilasko-izterra labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:866 P:65 Lip:28 HC:88

24

Makarroi integralak aurora
saltsan
Barazki-eskalopina plantxan
barazki-saltsan
Sasoiko fruta

kCal:1044 P:35 Lip:47 HC:113

27

Porrusalda
Legatza labean piper gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:600 P:30 Lip:13 HC:88

28

Bertoko barazki krema ogi
integral txigortuarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:635 P:20 Lip:22 HC:88

29

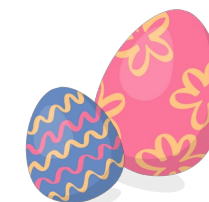
Garbantzuak bertako
barazkiekin
Arroza tomatearekin
Jogurta

kCal:911 P:31 Lip:15 HC:163

30

Makarroi integralak bolognesa
Bakailaoa labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:768 P:41 Lip:20 HC:103



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. IPARRAGIRRE

BABARRUNIK EZ

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.



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



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. IPARRAGIRRE

BABARRUNIK EZ

APIRILA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Dilistak bertako barazkiekin
Arroza tomatearekin
Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

14

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin
Oilasko-bularkia plantxan piper
gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:590 P:37 Lip:17 HC:71

15

Makarroi integralak italiar
erara
Legatza labean entsaladarekin
Jogurta

kCal:730 P:43 Lip:18 HC:97

16

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80



17

Porrusalda (*)
Bakailaoa arrautzatzatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:661 P:38 Lip:16 HC:89

20

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60

21

Brokolia patatekin (*)
Solomo ontzutua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:780 P:35 Lip:28 HC:96

22

Patatak errioxar erara
Legatza arrautzatzatua
entsaladarekin
Esnea

kCal:840 P:42 Lip:36 HC:83

23

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Oilasko-izterra labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:866 P:65 Lip:28 HC:88

24

Makarroi integralak aurora
saltsan
Barazki-eskalopina plantxan
barazki-saltsan
Sasoiko fruta

kCal:1044 P:35 Lip:47 HC:113

27

Porrusalda
Legatza labean piper gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:600 P:30 Lip:13 HC:88

28

Bertoko barazki krema ogi
integral txigortuarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:635 P:20 Lip:22 HC:88

29

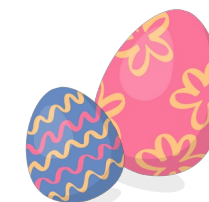
Garbantzuak bertako
barazkiekin
Arroza tomatearekin
Jogurta

kCal:911 P:31 Lip:15 HC:163

30

Makarroi integralak bolognesa
Bakailaoa labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:768 P:41 Lip:20 HC:103



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. IPARRAGIRRE

BEHI ESNEA ETA ESNEKIAK (LAKTOSA BARNE), GLUTENA DUTEN ZEREALAK ETA DERIBATUAK

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.



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



Apirilak 7: Osasunaren Mundu Eguna

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



IKAST. IPARRAGIRRE

BEHI ESNEA ETA ESNEKIAK (LAKTOSA BARNE), GLUTENA DUTEN ZEREALAK ETA DERIBATUAK

APIRILA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Dilistak bertako barazkiekin
Arroza tomatearekin
Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

14

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin
Oilasko-bularkia plantxan piper gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:590 P:37 Lip:17 HC:71

15

Makarroiak italiar erara (zd) (*)
Legatza labean entsaladarekin
Sojako postrea (*)

kCal:912 P:36 Lip:2029 HC:104

16

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

17

Indaba gorriak bertako barazkiekin
Bakailaoa labean entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:775 P:42 Lip:23 HC:99

20

Kalabazin krema ogi txigortuekin
Arrautza frijituak patata frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60

21

Indaba zuriak bertako barazkiekin
Solomo ontzutua entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:822 P:39 Lip:28 HC:104

22

Patatak errioxar erara
Legatza labean entsaladarekin (*)
Sojako postrea (*)

kCal:768 P:36 Lip:27 HC:89

23

Garbantzuak bertako barazkiekin
Oilasko-izterra labean entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:866 P:65 Lip:28 HC:88

24

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)
Indioilar gisatua barazki saltsan (*)
Sasoiko fruta

kCal:822 P:36 Lip:22 HC:112

27

Porrusalda
Legatza labean piper gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:600 P:30 Lip:13 HC:88

28

Barazki-krema ogi txigortuekin (*)
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:743 P:17 Lip:30 HC:99

29

Garbantzuak bertako barazkiekin
Arroza tomatearekin
Sojako postrea (*)

kCal:1008 P:26 Lip:22 HC:174

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)
Bakailaoa labean entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:826 P:34 Lip:26 HC:109

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 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. IPARRAGIRRE

ZELIAKOA, ESNEA ETA ESNEKIAK (LAKTOSA BARNE) EZ, LEKARIK EZ

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.



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



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. IPARRAGIRRE

ZELIAKOA, ESNEA ETA ESNEKIAK (LAKTOSA BARNE) EZ, LEKARIK EZ

Astehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
<p>13 Arroza tomatearekin (*) Txerri-txuleta labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta</p> <p>kCal:933 P:37 Lip:35 HC:118</p>	<p>14 Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Oilasko-bularkia plantxan piper gorriekin Sasoiko fruta</p> <p>kCal:590 P:37 Lip:17 HC:71</p>	<p>15 Makarroiak italiar erara (zd) (*) Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta (*)</p> <p>kCal:898 P:36 Lip:2029 HC:104</p>	<p>16 Azalorea azenarioarekin (*) Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta</p> <p>kCal:511 P:17 Lip:21 HC:60</p>	<p>17 Porrusalda (*) Bakailaoa labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta</p> <p>kCal:669 P:31 Lip:18 HC:91</p>
<p>20 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta</p> <p>kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60</p>	<p>21 Brokolia patatekin (*) Solomo freskoa entsaladarekin (*) Sasoiko fruta</p> <p>kCal:751 P:36 Lip:25 HC:95</p>	<p>22 Patatak errioxar erara Legatza labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta (*)</p> <p>kCal:754 P:36 Lip:27 HC:89</p>	<p>23 Ziazerba salteatuak (*) Oilasko-izterra labean entsaladarekin Sasoiko fruta</p> <p>kCal:649 P:54 Lip:22 HC:56</p>	<p>24 Makarroiak aurora saltsan (zd) (*) Indioilar gisatua barazki saltsan (*) Sasoiko fruta</p> <p>kCal:859 P:48 Lip:23 HC:109</p>
<p>27 Porrusalda Legatza labean piper gorriekin Sasoiko fruta</p> <p>kCal:600 P:30 Lip:13 HC:88</p>	<p>28 Barazki-krema ogi txigortuekin (*) Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta</p> <p>kCal:743 P:17 Lip:30 HC:99</p>	<p>29 Arroza tomatearekin (*) Oilasko-bularkia entsaladarekin (*) Sasoiko fruta (*)</p> <p>kCal:910 P:31 Lip:25 HC:139</p>	<p>30 Makarroiak bolognesa (zd) (*) Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta</p> <p>kCal:826 P:34 Lip:26 HC:109</p>	

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 gatz: 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. IPARRAGIRRE

ESNEA ETA ESNEKIAK (LAKTOSA BARNE) EZ, LEKARIK EZ, SOJARIK EZ, ZELIAKO

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.



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



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. IPARRAGIRRE

ESNEA ETA ESNEKIAK (LAKTOSA BARNE) EZ, LEKARIK EZ, SOJARIK EZ, ZELIAKO

APIRILA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Arroza tomatearekin (*)

Txerri-txuleta labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:933 P:37 Lip:35 HC:118

14

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Oilasko-bularkia plantxan piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:590 P:37 Lip:17 HC:71

15

Makarroiak italiar erara (zd) (*)

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta (*)

kCal:678 P:35 Lip:2021 HC:70

16

Azalorea azenarioarekin (*)

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:511 P:17 Lip:21 HC:60

17

Porrusalda (*)

Bakailaoa labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:449 P:30 Lip:10 HC:57

20

Kalabazin krema ogi txigortuekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60

21

Brokolia patatekin (*)

Solomo freskoa entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:751 P:36 Lip:25 HC:95

22

Patatak errioxar erara

Legatza labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta (*)

kCal:534 P:35 Lip:19 HC:55

23

Ziazerba salteatuak (*)

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:649 P:54 Lip:22 HC:56

24

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Indioilar gisatua barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:602 P:35 Lip:14 HC:78

27

Porrusalda

Legatza labean piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:600 P:30 Lip:13 HC:88

28

Barazki-krema ogi txigortuekin (*)

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:523 P:16 Lip:22 HC:65

29

Arroza tomatearekin (*)

Oilasko-bularkia entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta (*)

kCal:690 P:30 Lip:17 HC:105

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Bakailaoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:606 P:33 Lip:18 HC:75

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 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. IPARRAGIRRE

FRUITU LEHORRIK EZ, HAZIRIK EZ, ZELIAKO

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.



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



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. IPARRAGIRRE

FRUITU LEHORRIK EZ, HAZIRIK EZ, ZELIAKO

APIRILA

Astehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Dilistak bertako barazkiekin
Arroza tomatearekin
Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

14

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin
Oilasko-bularkia plantxan piper gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:590 P:37 Lip:17 HC:71

15

Makarroiak italiar erara (zd) (*)
Legatza labean entsaladarekin
Jogurta

kCal:926 P:38 Lip:2030 HC:104

16

Leka azenarioarekin
Tortila frantsesa entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:703 P:19 Lip:39 HC:72

17

Indaba gorriak bertako barazkiekin
Bakailaoa labean entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:775 P:42 Lip:23 HC:99

20

Kalabazin krema ogi txigortuekin
Arrautza frijituak entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:669 P:19 Lip:35 HC:65

21

Indaba zuriak bertako barazkiekin
Solomo ontzutua entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:822 P:39 Lip:28 HC:104

22

Patatak errioxar erara
Legatza labean entsaladarekin (*)
Esnea

kCal:793 P:39 Lip:32 HC:82

23

Garbantzuak bertako barazkiekin
Oilasko-izterra labean entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:866 P:65 Lip:28 HC:88

24

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)
Indoiolar gisatua barazki saltsan (*)
Sasoiko fruta

kCal:822 P:36 Lip:22 HC:112

27

Porrusalda
Legatza labean piper gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:600 P:30 Lip:13 HC:88

28

Barazki-krema ogi txigortuekin (*)
Tortila frantsesa entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:746 P:21 Lip:37 HC:80

29

Garbantzuak bertako barazkiekin
Arroza tomatearekin
Jogurta

kCal:911 P:31 Lip:15 HC:163

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)
Bakailaoa labean entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:826 P:34 Lip:26 HC:109

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.