

IKAST. IPARRAGIRRE

BASALA

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

BASALA

APIRILA

Astehena

Astearte

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

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

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 Txorizoa eta tomate saltsarekin

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 Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Bakailoa arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

20

Kalabazin krema ogi txigortuekin Patata eta kalabazinrekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

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

21

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

Solomo ontzutua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

22

Patatak errioxar erara Txorizoaarekin

Legatza arrautzatzatua entsaladarekin

Esnea

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

23

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

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 txigortuekin Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

29

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

Arroza tomatearekin

Jogurta

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

30

Makarroi integralak bolognesa Hegazti-haragi eta tomate saltsarekin

Bakailoa 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 ;-)



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 jasagarri 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.