

IKAST. IPARRAGIRRE

ZELIAKO

EKAINA

Astelehena

1

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:928 P:23 Lip:39 HC:115

Asteartea

2

Haragi-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

Asteazkena

3

Entsalada mistoa

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90



Osteguna

4

Patatak errioxar erara

Bakailaoa labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:754 P:36 Lip:27 HC:89

Ostirala

5

Garbantzua bertako barazkiekin

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90



8

Bertako barazki krema ogi txigortuarekin (*)

Hanburgesa entsaladarekin (d) (*)

Sasoiko fruta

kCal:901 P:23 Lip:48 HC:89

9

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Legatza labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109

10

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

11

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

12

Patatak saltsa berdean

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

15

Barazki-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:778 P:31 Lip:20 HC:119

16

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Oilasko-izterra labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:986 P:51 Lip:35 HC:111

17

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Bakailaoa errioxako erara

Sasoiko fruta

kCal:848 P:49 Lip:23 HC:109

18

Kalabaza-krema ogi txigortuekin (*)

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:758 P:19 Lip:35 HC:88

19

Jaia



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. IPARRAGIRRE

ZELIAKO

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

23

24

25

26

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

29

30

Jaia

Jaia

EKAINA



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. IPARRAGIRRE

FRUITU LEHORRIK EZ, HAZIRIK EZ, ZELIAKO

EKAINA

Astelehena

1

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Arrautza frijituak
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:937 P:26 Lip:41 HC:109

Asteartea

2

Haragi-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

Asteazkena

3

Entsalada mistoa

Indaba gorriak bertako
barazkiekin

Jogurta

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90



Osteguna

4

Patatak errioxar erara

Bakailaoa labean
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:754 P:36 Lip:27 HC:89

Ostirala

5

Garbantzua bertako
barazkiekin

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90



8

Bertako barazki krema ogi
txigortuarekin (*)

Hanburgesa entsaladarekin (d)
(*)

Sasoiko fruta

kCal:901 P:23 Lip:48 HC:89

9

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Legatza labean entsaladarekin
(*)

Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109

10

Leka azenarioarekin

Tortila frantsesa
entsaladarekin (*)

Esnea

kCal:742 P:22 Lip:44 HC:65

11

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

12

Patatak saltsa berdean

Oilasko-bularkia plantxan
txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

15

Barazki-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:778 P:31 Lip:20 HC:119

16

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:986 P:51 Lip:35 HC:111

17

Indaba zuriak bertako
barazkiekin

Bakailaoa errioxako erara

Sasoiko fruta

kCal:848 P:49 Lip:23 HC:109

18

Kalabaza-krema ogi
txigortuekin (*)

Arrautza frijituak
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:767 P:22 Lip:37 HC:82

19

Jaia



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. IPARRAGIRRE

FRUITU LEHORRIK EZ, HAZIRIK EZ, ZELIAKO

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

23

24

25

26

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

29

30

Jaia

Jaia

EKAINA



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. IPARRAGIRRE

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

EKAINA

Astelehena

1

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:928 P:23 Lip:39 HC:115

Asteartea

2

Haragi-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

Asteazkena

3

Entsalada mistoa

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Sojako postrea (*)

kCal:805 P:28 Lip:30 HC:101



Osteguna

4

Patatak errioxar erara

Bakailaoa labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:754 P:36 Lip:27 HC:89

Ostirala

5

Garbantzua bertako barazkiekin

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90



8

Bertako barazki krema ogi txigortuarekin (*)

Hanburgesa entsaladarekin (d) (*)

Sasoiko fruta

kCal:901 P:23 Lip:48 HC:89

9

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Legatza labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109

10

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sojako postrea (*)

kCal:714 P:15 Lip:32 HC:91

11

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

12

Patatak saltsa berdean

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

15

Barazki-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:778 P:31 Lip:20 HC:119

16

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Oilasko-izterra labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:986 P:51 Lip:35 HC:111

17

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Bakailaoa errioxako erara

Sasoiko fruta

kCal:848 P:49 Lip:23 HC:109

18

Kalabaza-krema ogi txigortuekin (*)

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Sasoiko fruta

kCal:758 P:19 Lip:35 HC:88

19

Jaia



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. IPARRAGIRRE

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

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
22	23	24	25	26
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
29	30			
Jaia	Jaia			



GIHkin dugun konpromisoa

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



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. IPARRAGIRRE

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

EKAINA

Astelehena

1

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:817 P:26 Lip:31 HC:104

Asteartea

2

Haragi-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

Asteazkena

3

Entsalada mistoa

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta (*)

kCal:663 P:36 Lip:34 HC:49



Osteguna

4

Patatak errioxar erara

Bakailaoa labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:754 P:36 Lip:27 HC:89

Ostirala

5

Ziazerbak patatekin (*)

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:540 P:34 Lip:16 HC:62



8

Bertako barazki krema ogi txigortuarekin (*)

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:865 P:31 Lip:43 HC:84

9

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Legatza labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109

10

Brokolia azenarioarekin (*)

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta (*)

kCal:627 P:15 Lip:30 HC:71

11

Arroza tomatearekin (*)

Indioilar gisatua jardinera erara (*)

Sasoiko fruta

kCal:738 P:42 Lip:9 HC:122

12

Patata gisatuak (*)

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

15

Barazki-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

16

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Oilasko-izterra labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:986 P:51 Lip:35 HC:111

17

Patata gisatuak (*)

Bakailaoa errioxako erara

Sasoiko fruta

kCal:678 P:42 Lip:18 HC:84

18

Kalabaza-krema ogi txigortuekin (*)

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:758 P:19 Lip:35 HC:88

19

Jaia



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. IPARRAGIRRE

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

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
22	23	24	25	26
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
29	30			
Jaia	Jaia			



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 ekoiztako 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 ekoiztako 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. IPARRAGIRRE

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

EKAINA

Astelehena

1

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:817 P:26 Lip:31 HC:104

Asteartea

2

Haragi-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

Asteazkena

3

Entsalada mistoa

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta (*)

kCal:663 P:36 Lip:34 HC:49



Osteguna

4

Patatak errioxar erara

Bakailaoa labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:754 P:36 Lip:27 HC:89

Ostirala

5

Ziazerbak patatekin (*)

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:540 P:34 Lip:16 HC:62



8

Bertako barazki krema ogi txigortuarekin (*)

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:865 P:31 Lip:43 HC:84

9

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Legatza labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109

10

Brokolia azenarioarekin (*)

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta (*)

kCal:627 P:15 Lip:30 HC:71

11

Arroza tomatearekin (*)

Indioilar gisatua jardinera erara (*)

Sasoiko fruta

kCal:738 P:42 Lip:9 HC:122

12

Patata gisatuak (*)

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

15

Barazki-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

16

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Oilasko-izterra labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:766 P:50 Lip:27 HC:77

17

Patata gisatuak (*)

Bakailaoa errioxako erara

Sasoiko fruta

kCal:678 P:42 Lip:18 HC:84

18

Kalabaza-krema ogi txigortuekin (*)

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:758 P:19 Lip:35 HC:88

19

Jaia



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. IPARRAGIRRE

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

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
22	23	24	25	26
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
29	30			
Jaia	Jaia			



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 ekoiztako 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 ekoiztako 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. IPARRAGIRRE

BABARRUNIK EZ

EKAINA

Astelehena

1

Makarroi integralak tomatekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:756 P:26 Lip:26 HC:103

Asteartea

2

Haragi-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

Asteazkena

3

Entsalada mistoa

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:580 P:41 Lip:27 HC:38



Osteguna

4

Patatak errioxar erara

Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:746 P:43 Lip:25 HC:87

Ostirala

5

Garbantzua bertako barazkiekin

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90



8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:793 P:26 Lip:40 HC:78

9

Makarroi integralak aurora saltsan

Legatza arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:999 P:42 Lip:38 HC:118

10

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

11

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

12

Patatak saltsa berdean

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

15

Barazki-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

16

Makarroi integralak tomatekin

Barazki-eskalopina plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

17

Patata gisatuak (*)

Bakailaoa errioxako erara

Sasoiko fruta

kCal:678 P:42 Lip:18 HC:84

18

Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

19

Jaia



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. IPARRAGIRRE

BABARRUNIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

23

24

25

26

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

29

30

Jaia

Jaia

EKAINA



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. IPARRAGIRRE

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK

EKAINA

Astelehena

1

Makarroi integralak tomatekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:756 P:26 Lip:26 HC:103

Asteartea

2

Haragi-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

Asteazkena

3

Entsalada mistoa

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90



Osteguna

4

Patatak errioxar erara

Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:746 P:43 Lip:25 HC:87

Ostirala

5

Garbantzua bertako barazkiekin

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90



8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:793 P:26 Lip:40 HC:78

9

Makarroi integralak aurora saltsan

Legatza arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:999 P:42 Lip:38 HC:118

10

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

11

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

12

Patatak saltsa berdean

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

15

Barazki-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

16

Makarroi integralak tomatekin

Barazki-eskalopina plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

17

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Bakailaoa errioxako erara

Sasoiko fruta

kCal:737 P:52 Lip:15 HC:98

18

Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Sasoiko fruta

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

19

Jaia



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. IPARRAGIRRE

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

23

24

25

26

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

29

30

Jaia

Jaia

EKAINA



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. IPARRAGIRRE

ARRAUTZARIK EZ

EKAINA

Astelehena

1

Makarroiak bolognesa (zd) (*)
Oilasko-bularki plantxan patata
frijituekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:827 P:48 Lip:20 HC:112

Asteartea

2

Haragi-paella
Legatza labeen entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

Asteazkena

3

Entsalada mistoa (d) (*)
Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Jogurta

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90



Osteguna

4

Patatak errioxar erara
Bakailaoa labeen
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78

Ostirala

5

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Solomoa labeen entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90



8

Bertoko barazki krema ogi
integral txigortuarekin
Hanburgesa entsaladarekin (d)
(*)
Sasoiko fruta

kCal:793 P:26 Lip:40 HC:78

9

Makarroiak aurora saltsan (zd)
(*)
Legatza labeen entsaladarekin
(*)
Sasoiko fruta

kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106

10

Leka azenarioarekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin (*)
Esnea

kCal:613 P:41 Lip:22 HC:64

11

Dilistak bertako barazkiekin
Arroza tomatearekin
Sasoiko fruta

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

12

Patatak saltsa berdean
Oilasko-bularkia plantxan
txanpinoiekin
Sasoiko fruta

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

15

Barazki-paella
Legatza labeen entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

16

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)
Oilasko-izterra labeen
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:875 P:54 Lip:27 HC:100

17

Indaba zuriak bertako
barazkiekin
Bakailaoa errioxako erara
Sasoiko fruta

kCal:737 P:52 Lip:15 HC:98

18

Kalabaza-krema ogi integral
txigortuekin
Solomo freskoa patata
frijituekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:686 P:38 Lip:21 HC:85

19

Jaia



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. IPARRAGIRRE

ARRAUTZARIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

23

24

25

26

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

29

30

Jaia

Jaia

EKAINA



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. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ, ARRAUTZARIK EZ, ITSASKIRIK EZ

EKAINA

Astelehena

1

Makarroiak bolognesa (zd) (*)
Oilasko-bularki plantxan patata
frijituekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:827 P:48 Lip:20 HC:112

Asteartea

2

Haragi-paella
Indioilar gisatua
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:794 P:43 Lip:18 HC:117

Asteazkena

3

Entsalada mistoa (d) (*)
Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Jogurta

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90



Osteguna

4

Patatak errioxar erara
Behi-hanburgesa 100%
plantxan entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

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

Ostirala

5

Garbantzua bertako
barazkiekin
Solomoa labean entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90



8

Bertoko barazki krema ogi
integral txigortuarekin
Hanburgesa entsaladarekin (d)
(*)
Sasoiko fruta

kCal:793 P:26 Lip:40 HC:78

9

Makarroiak aurora saltsan (zd)
(*)
Solomoa plantxan (*)
Sasoiko fruta

kCal:835 P:42 Lip:25 HC:106

10

Leka azenarioarekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin (*)
Esnea

kCal:613 P:41 Lip:22 HC:64

11

Dilistak bertako barazkiekin
Arroza tomatearekin
Sasoiko fruta

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

12

Patata gisatuak (*)
Oilasko-bularkia plantxan
txanpinoiekin
Sasoiko fruta

kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

15

Barazki-paella
Indioilar gisatua
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:745 P:41 Lip:13 HC:118

16

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)
Oilasko-izterra labean
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:875 P:54 Lip:27 HC:100

17

Indaba zuriak bertako
barazkiekin
Txahal-hanburgesa 100%
labean piper gorriekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:874 P:44 Lip:35 HC:99

18

Kalabaza-krema ogi integral
txigortuekin
Solomo freskoa patata
frijituekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:686 P:38 Lip:21 HC:85

19

Jaia



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. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ, ARRAUTZARIK EZ, ITSASKIRIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

23

24

25

26

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

29

30

Jaia

Jaia

EKAINA



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.

* Oinarrizko 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. IPARRAGIRRE

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ

EKAINA

Astelehena

1

Makarroi integralak bolognesa (*)

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:870 P:30 Lip:33 HC:109

Asteartea

2

Haragi-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

Asteazkena

3

Entsalada mistoa

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Sojako postrea (*)

kCal:694 P:31 Lip:22 HC:90



Osteguna

4

Patatak errioxar erara

Bakailoa arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:746 P:43 Lip:25 HC:87

Ostirala

5

Garbantzua bertako barazkiekin

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90



8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Hanburgesa entsaladarekin (d) (*)

Sasoiko fruta

kCal:793 P:26 Lip:40 HC:78

9

Makarroi integralak tomatekin (*)

Legatza arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

10

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sojako postrea (*)

kCal:603 P:18 Lip:24 HC:80

11

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

12

Patatak saltsa berdean

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

15

Barazki-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

16

Makarroi integralak tomatekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:836 P:58 Lip:23 HC:99

17

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Bakailoa errioxako erara

Sasoiko fruta

kCal:737 P:52 Lip:15 HC:98

18

Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

19

Jaia



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. IPARRAGIRRE

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
22	23	24	25	26
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
29	30			
Jaia	Jaia			



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 ekoiztako 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 ekoiztako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko 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. IPARRAGIRRE

LEKALEAK ETA LEKALEDUN PRODUKTUAK

EKAINA

Astelehena

1

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:817 P:26 Lip:31 HC:104

Asteartea

2

Haragi-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

Asteazkena

3

Entsalada mistoa

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:580 P:41 Lip:27 HC:38



Osteguna

4

Patatak errioxar erara

Bakailaoa labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78

Ostirala

5

Ziazerbak patatekin (*)

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:540 P:34 Lip:16 HC:62



8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:757 P:34 Lip:35 HC:73

9

Makarroiak aurora saltsan (zd) (*)

Legatza labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106

10

Brokolia azenarioarekin (*)

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

kCal:555 P:21 Lip:27 HC:53

11

Arroza tomatearekin (*)

Indioilar gisatua jardinera erara (*)

Sasoiko fruta

kCal:738 P:42 Lip:9 HC:122

12

Patata gisatuak (*)

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

15

Barazki-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

16

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Oilasko-izterra labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:875 P:54 Lip:27 HC:100

17

Patata gisatuak (*)

Bakailaoa errioxako erara

Sasoiko fruta

kCal:678 P:42 Lip:18 HC:84

18

Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

19

Jaia



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. IPARRAGIRRE

LEKALEAK ETA LEKALEDUN PRODUKTUAK

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

23

24

25

26

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

29

30

Jaia

Jaia



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. IPARRAGIRRE

LEKARIK EZ FRUITU LEHORRIK EZ

EKAINA

Astelehena

1

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:817 P:26 Lip:31 HC:104

Asteartea

2

Haragi-paella

Legatza labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

Asteazkena

3

Entsalada mistoa

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:580 P:41 Lip:27 HC:38



Osteguna

4

Patatak errioxar erara

Bakailaoa labeen entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78

Ostirala

5

Ziazerbak patatekin (*)

Solomoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:540 P:34 Lip:16 HC:62



8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:757 P:34 Lip:35 HC:73

9

Makarroiak aurora saltsan (zd) (*)

Legatza labeen entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106

10

Brokolia azenarioarekin (*)

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

kCal:555 P:21 Lip:27 HC:53

11

Arroza tomatearekin (*)

Indioilar gisatua jardinera erara (*)

Sasoiko fruta

kCal:738 P:42 Lip:9 HC:122

12

Patata gisatuak (*)

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

15

Barazki-paella

Legatza labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

16

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Oilasko-izterra labeen entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:875 P:54 Lip:27 HC:100

17

Patata gisatuak (*)

Bakailaoa errioxako erara

Sasoiko fruta

kCal:678 P:42 Lip:18 HC:84

18

Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

19

Jaia



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. IPARRAGIRRE

LEKARIK EZ FRUITU LEHORRIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

23

24

25

26

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

29

30

Jaia

Jaia

EKAINA



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. IPARRAGIRRE

LEKARIK EZ FRUITU LEHORRIK EZ

EKAINA

Astelehena

1

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:817 P:26 Lip:31 HC:104

Asteartea

2

Haragi-paella

Legatza labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

Asteazkena

3

Entsalada mistoa

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:580 P:41 Lip:27 HC:38



Osteguna

4

Patatak errioxar erara

Bakailaoa labeen entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78

Ostirala

5

Ziazerbak patatekin (*)

Solomoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:540 P:34 Lip:16 HC:62



8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:757 P:34 Lip:35 HC:73

9

Makarroiak aurora saltsan (zd) (*)

Legatza labeen entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106

10

Brokolia azenarioarekin (*)

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

kCal:555 P:21 Lip:27 HC:53

11

Arroza tomatearekin (*)

Indioilar gisatua jardinera erara (*)

Sasoiko fruta

kCal:738 P:42 Lip:9 HC:122

12

Patata gisatuak (*)

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

15

Barazki-paella

Legatza labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

16

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Oilasko-izterra labeen entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:875 P:54 Lip:27 HC:100

17

Patata gisatuak (*)

Bakailaoa errioxako erara

Sasoiko fruta

kCal:678 P:42 Lip:18 HC:84

18

Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

19

Jaia



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. IPARRAGIRRE

LEKARIK EZ FRUITU LEHORRIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

23

24

25

26

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

29

30

Jaia

Jaia

EKAINA



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. IPARRAGIRRE

DILISTARIK EZ

EKAINA

Astelehena

1

Makarroi integralak tomatekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:756 P:26 Lip:26 HC:103

Asteartea

2

Haragi-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

Asteazkena

3

Entsalada mistoa

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90



Osteguna

4

Patatak errioxar erara

Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:746 P:43 Lip:25 HC:87

Ostirala

5

Garbantzua bertako barazkiekin

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90



8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:793 P:26 Lip:40 HC:78

9

Makarroi integralak aurora saltsan

Legatza arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:999 P:42 Lip:38 HC:118

10

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

11

Arroza tomatearekin (*)

Indioilar gisatua jardinera erara (*)

Sasoiko fruta

kCal:738 P:42 Lip:9 HC:122

12

Patatak saltsa berdean

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

15

Barazki-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

16

Makarroi integralak tomatekin

Barazki-eskalopina plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

17

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Bakailaoa errioxako erara

Sasoiko fruta

kCal:737 P:52 Lip:15 HC:98

18

Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

19

Jaia



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. IPARRAGIRRE

DILISTARIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

23

24

25

26

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

29

30

Jaia

Jaia

EKAINA



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. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ

EKAINA

Astelehena

1

Makarroi integralak bolognesa (*)

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:870 P:30 Lip:33 HC:109

Asteartea

2

Haragi-paella

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:794 P:43 Lip:18 HC:117

Asteazkena

3

Entsalada mistoa (d) (*)

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90



Osteguna

4

Patatak errioxar erara

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

Ostirala

5

Garbantzua bertako barazkiekin

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90



8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Hanburgesa entsaladarekin (d) (*)

Sasoiko fruta

kCal:793 P:26 Lip:40 HC:78

9

Makarroi integralak aurora saltsan

Solomoa plantxan (*)

Sasoiko fruta

kCal:835 P:42 Lip:25 HC:106

10

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

11

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

12

Patata gisatuak (*)

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

15

Barazki-paella

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:745 P:41 Lip:13 HC:118

16

Makarroi integralak tomatekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:836 P:58 Lip:23 HC:99

17

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Txahal-hanburgesa 100% labean piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:874 P:44 Lip:35 HC:99

18

Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Sasoiko fruta

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

19

Jaia



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. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

23

24

25

26

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

29

30

Jaia

Jaia

EKAINA



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. IPARRAGIRRE

SOJA ETA SOJADUN PRODUKTUAK

EKAINA

Astelehena

1

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:928 P:23 Lip:39 HC:115

Asteartea

2

Haragi-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

Asteazkena

3

Entsalada mistoa

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90



Osteguna

4

Patatak errioxar erara

Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:857 P:40 Lip:33 HC:98

Ostirala

5

Garbantzua bertako barazkiekin

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90



8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:868 P:31 Lip:43 HC:84

9

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Legatza arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:962 P:30 Lip:37 HC:121

10

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

11

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

12

Patatak saltsa berdean

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

15

Barazki-paella

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:778 P:31 Lip:20 HC:119

16

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Oilasko-izterra labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:986 P:51 Lip:35 HC:111

17

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Bakailaoa errioxako erara

Sasoiko fruta

kCal:848 P:49 Lip:23 HC:109

18

Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Sasoiko fruta

kCal:760 P:19 Lip:35 HC:88

19

Jaia



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. IPARRAGIRRE

SOJA ETA SOJADUN PRODUKTUAK

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

23

24

25

26

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

29

30

Jaia

Jaia

EKAINA



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.