

# IKAST. IPARRAGIRRE

BASALA

Astelehena

**1**

Makarroi integralak tomatekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

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

**8**

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioekin

Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

**15**

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

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

Asteartea

**2**

Haragi-paella Hegazti haragia, piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

**9**

Makarroi integralak aurora saltsan

Legatza arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

**16**

Makarroi integralak tomatekin

Barazki-eskalopina plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

Asteazkena

**3**

Entsalada mistoa Letxuga, arrautzaa egosita, oliba, zainzuri eta tomatearekin

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

Jogurta

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

**10**

Leka azenarioekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

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

**17**

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

Bakailaoa errioxako erara Tomate saltsa eta piper gorriekin

Sasoiko fruta

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



Osteguna

**4**

Patatak errioxar erara Txorizoarekin

Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

**11**

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

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

**18**

Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

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

Ostirala

**5**

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

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

**12**

Patatak saltsa berdean

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

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

**19**

**Jaia**



EKAINA



## Ekainak 5: Ingurumenaren Nazioarteko Eguna

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



Gastronomía  
Cantábrica  
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



# IKAST. IPARRAGIRRE

BASALA

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](http://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.