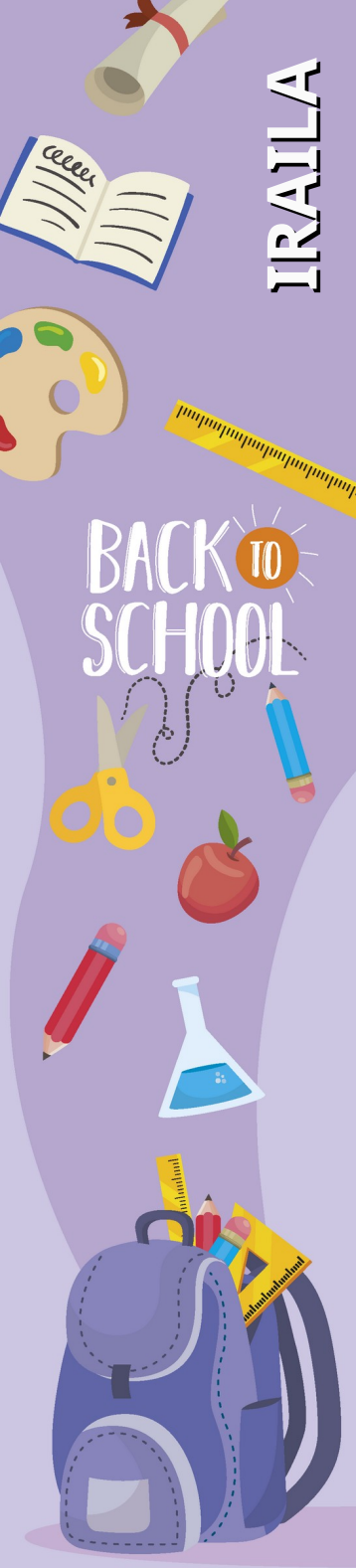




IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. IPARRAGIRRE

ZELIAKO

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Jogurta kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	Patatak errioxar erara Legatza labea piper gorriekin Sasoiko fruta kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

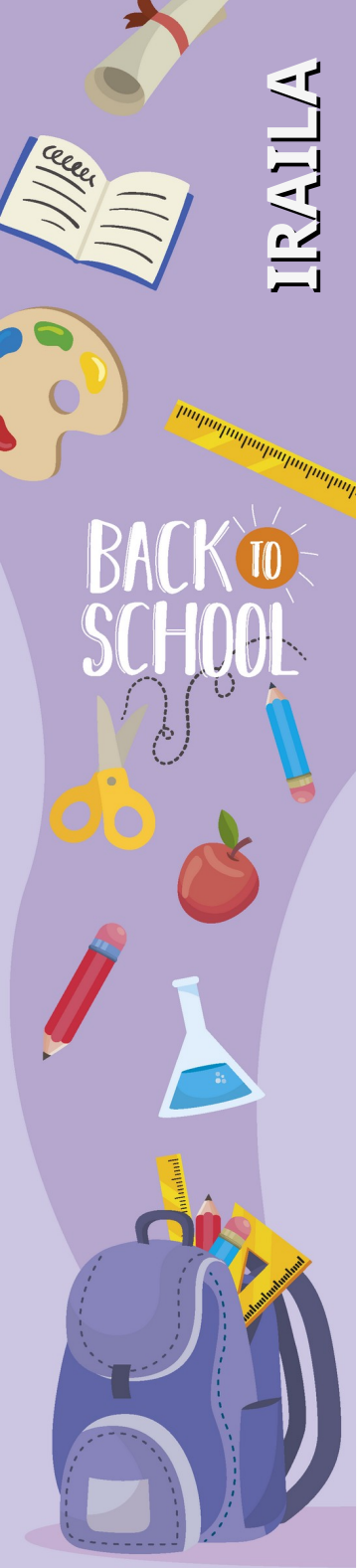
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

ZELIAKO

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Bakailaoa labea
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Garbantzuk bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

16

Kalabazin krema
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

17

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)
Legatza labea entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

18

Barazki-menestra
Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

21

Bertako kalabaza-krema
Oilasko gisatua barazkiekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:760 P:51 Lip:25 HC:79

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Legatza labea entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Jogurta

kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80

24

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)
Bakailaoa labea
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

25

Arroza tomatearekin
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:906 P:19 Lip:38 HC:115

29

Porrusalda
Legatza labea meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

30

Barazki-paella
Garbantzuk bertako
barazkiekin
Esnea

kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoiztiko eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz.



Karbono-arrasto txikiko menua

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

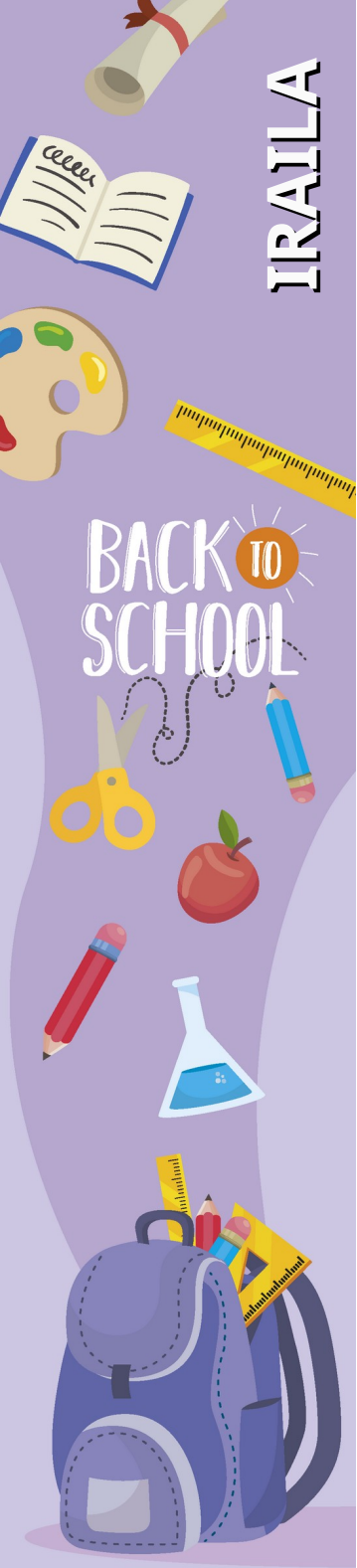


%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoiztiko eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* 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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. IPARRAGIRRE

FRUITU LEHORRIK EZ, HAZIRIK EZ, ZELIAKO

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Jogurta kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	Azenario krema Tortila frantsesa entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:730 P:20 Lip:37 HC:77	Patatak errioxar erara Legatza labea piper gorriekin Sasoiko fruta kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. IPARRAGIRRE

FRUITU LEHORRIK EZ, HAZIRIK EZ, ZELIAKO

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Bakailaoa labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Garbantzuk bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

16

Kalabazin krema
Arrautza frijituak
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:747 P:21 Lip:37 HC:78

17

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)
Legatza labean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

18

Barazki-menestra
Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

21

Bertako kalabaza-krema
Oilasko gisatua barazkiekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:760 P:51 Lip:25 HC:79

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Legatza labean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Jogurta

kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80

24

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

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

25

Arroza tomatearekin
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)
Arrautza frijituak
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:915 P:22 Lip:40 HC:109

29

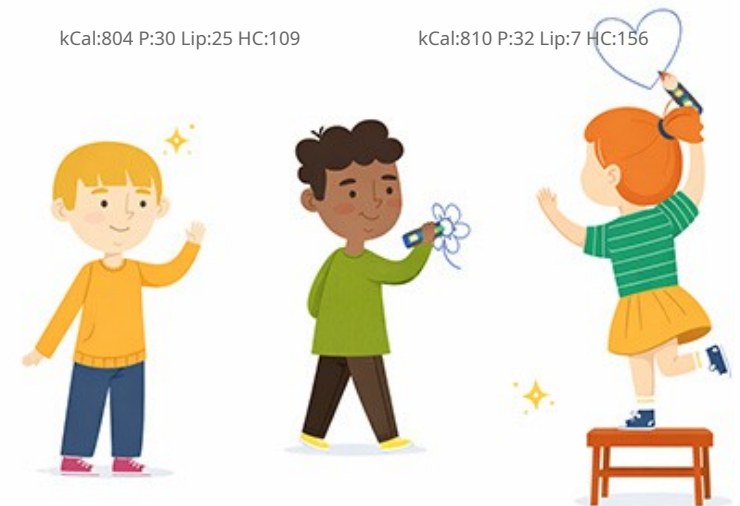
Porrusalda
Legatza labean meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

30

Barazki-paella
Garbantzuk bertako
barazkiekin
Esnea

kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoiztutako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz.



Karbono-arrasto txikiko menua

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

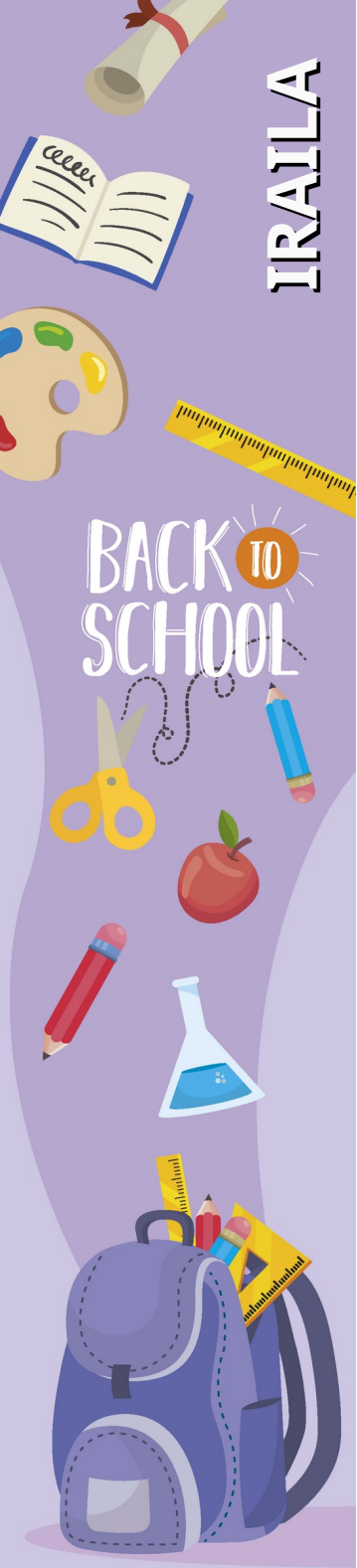


%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan 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.



IRAILA

IKAST. IPARRAGIRRE

BABARRUNIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Jogurta	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Legatza labea piper gorriekin Sasoiko fruta
		kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

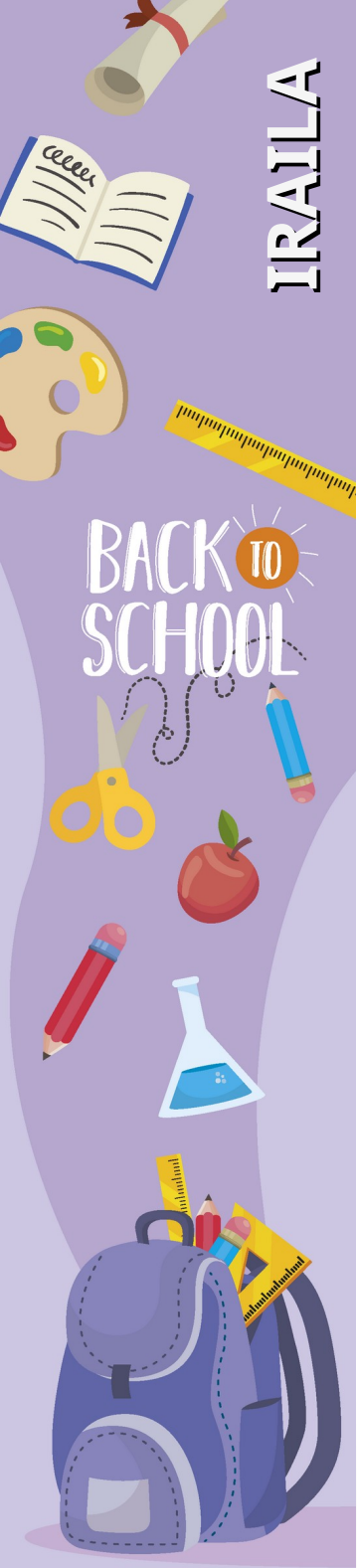
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

BABARRUNIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Bakailaoa labea entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108	15 Garbantzua bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96	16 Kalabazin krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73	17 Makarroi integralak tomatekin Legatza labea entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	18 Barazki-menestra Oilasko-izterra labea txanpinoiekin (*) Jogurta kCal:702 P:59 Lip:20 HC:64
21 Bertako kalabaza-krema Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95	22 Patata gisatuak (*) Legatza labea entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:605 P:35 Lip:18 HC:74	23 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80	24 Makarroi integralak aurora saltsan Bakailaoa labea entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106	25 Arroza tomatearekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156
28 Makarroi integralak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103	29 Porrusalda Legatza labea meniere erara entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30 Barazki-paella Garbantzua bertako barazkiekin Esnea kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151		

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 afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina 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 beroteg-efektuko gasen igorpen-inpaktu txikia eragiten duela elaborazio-prozesutik kontsumora arte.

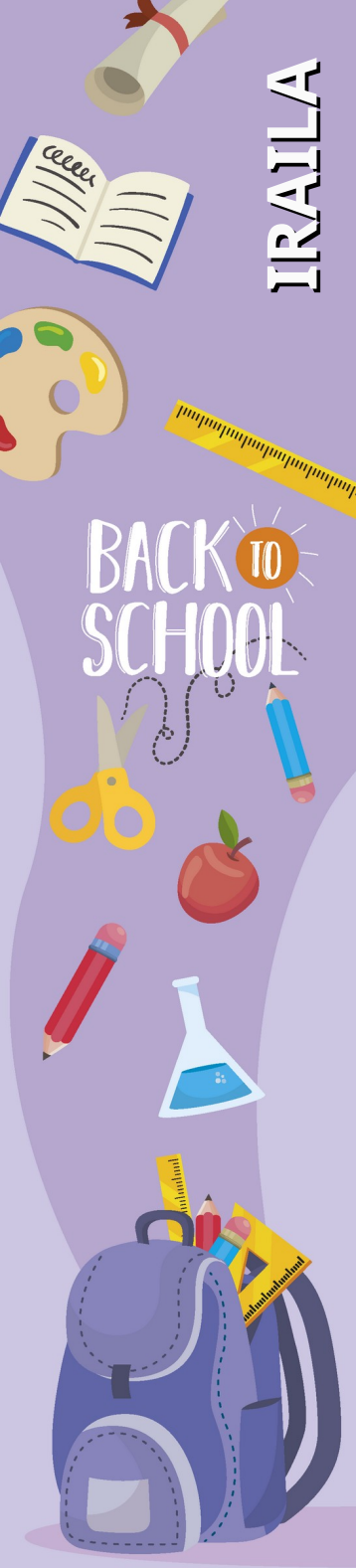


%100 bertoko menua

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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. IPARRAGIRRE

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Jogurta	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Legatza labean piper gorriekin Sasoiko fruta
		kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

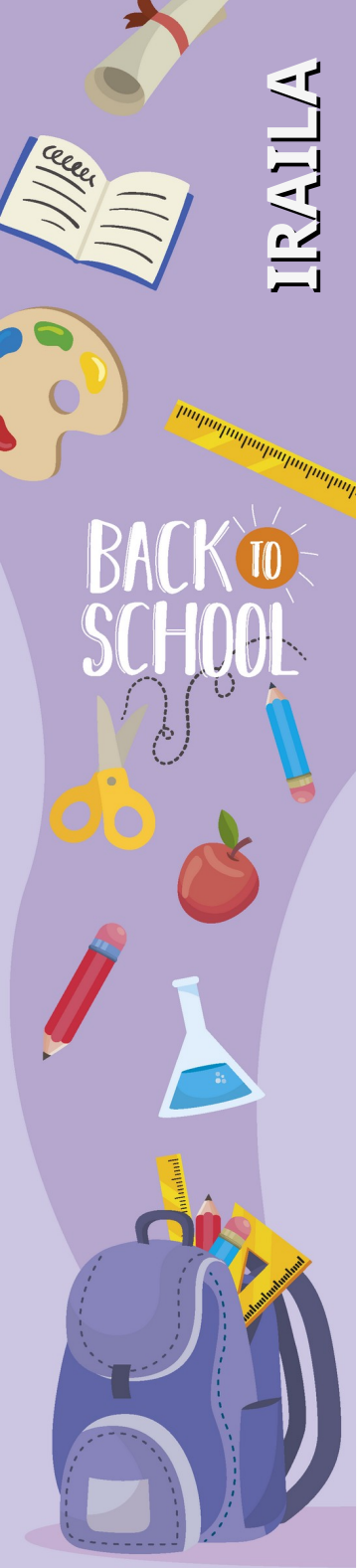
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. IPARRAGIRRE

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK

Astlehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Bakailaoa labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Garbantzuk bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

16

Kalabazin krema
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

17

Makarro integralak tomatekin
Legatza labean entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97

18 

Barazki-menestra
Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

21

Bertako kalabaza-krema
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Legatza labean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Jogurta

kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80

24

Makarro integralak aurora
saltsan
Bakailaoa labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

25 

Arroza tomatearekin
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarro integralak italiar
erara
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

29

Porrusalda
Legatza labean meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

30 

Barazki-paella
Garbantzuk bertako
barazkiekin
Esnea

kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina 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 beroteg-efektuko gasen igorpen-inpaktu txikia eragiten duela elaborazio-prozesutik kontsumora arte.

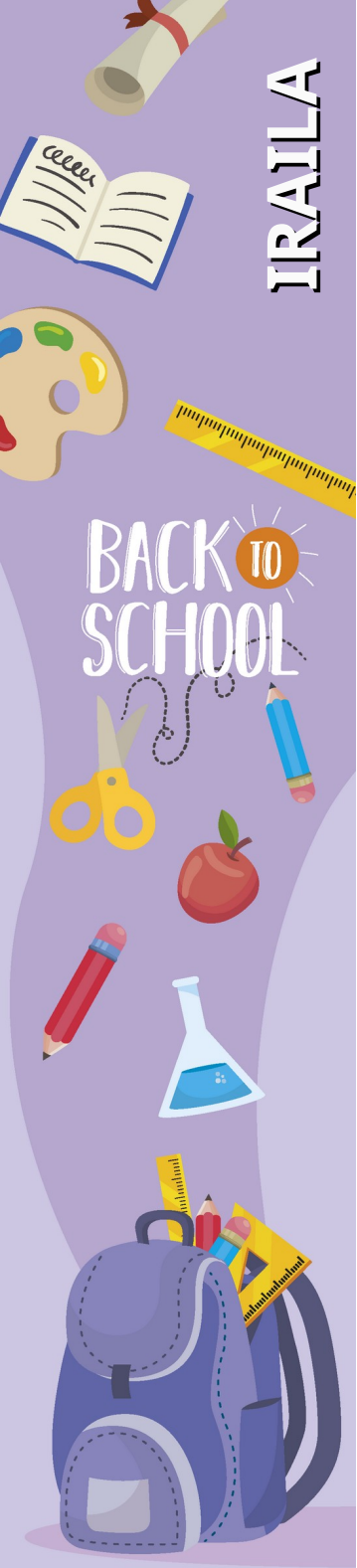


%100 bertoko menua

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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAUTZARIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Jogurta kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	Azenario krema Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:568 P:36 Lip:17 HC:66	Patatak errioxar erara Legatza labea piper gorriekin Sasoiko fruta kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

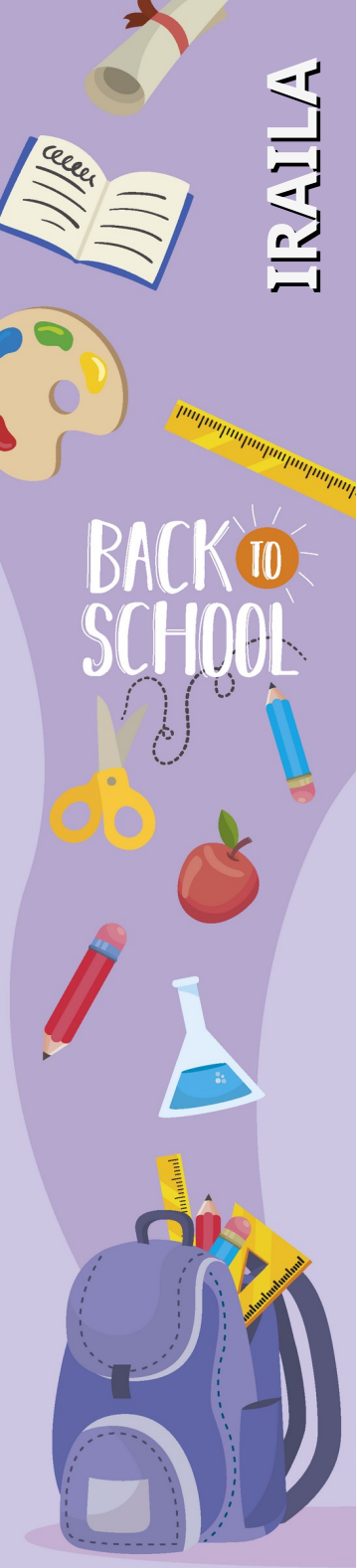
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAUTZARIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Bakailaoa labea entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108	15 Garbantzuk bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96	16 Kalabazin krema Solomo freskoa patata frijituekin (*) Sasoiko fruta kCal:664 P:37 Lip:21 HC:81	17 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Legatza labea entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109	18 Barazki-menestra Babarrun zuriak kalabazarekin Jogurta kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115
21 Bertako kalabaza-krema Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labea entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:664 P:45 Lip:15 HC:88	23 Leka azenarioarekin Indioilar gisatua barazki saltsan (*) Jogurta kCal:542 P:39 Lip:14 HC:64	24 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Bakailaoa labea entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109	25 Arroza tomatearekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156
28 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Solomoa plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:687 P:33 Lip:16 HC:98	29 Porrusalda Legatza labea meniere erara entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30 Barazki-paella Garbantzuk bertako barazkiekin Esnea kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151		

GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina 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 beroteg-efektuko gasen igorpen-inpaktu txikia eragiten duela elaborazio-prozesutik kontsumora arte.

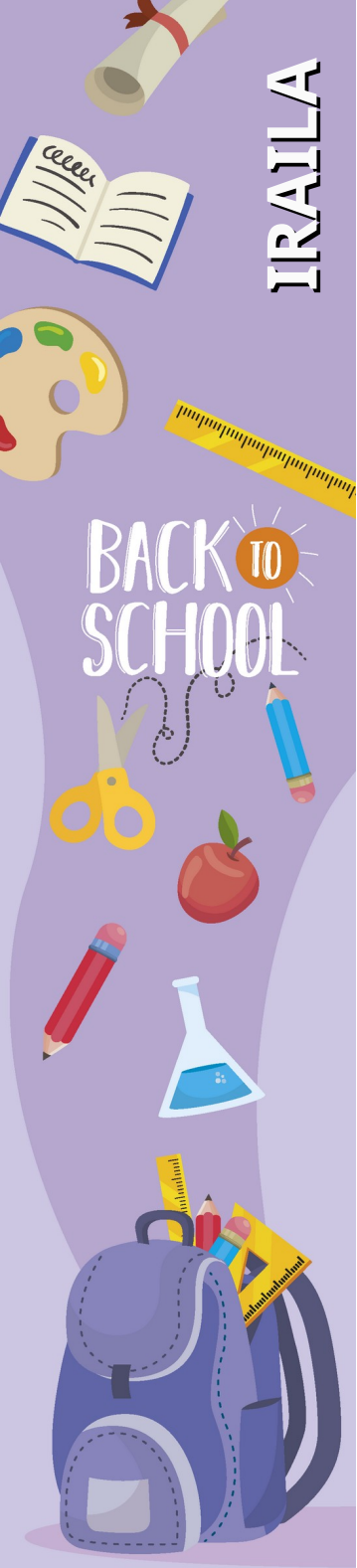


%100 bertoko menua

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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAUTZARIK EZ, LEKAK ETA LEKADUN PRODUKTUAK, OSKOLDUN FRUITUAK ETA ERATORRIAK

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Jaia	Arroza tomatearekin (*) Indioilar gisatua barazki saltsan (*) Jogurta kCal:736 P:42 Lip:10 HC:116	Azenario krema Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:568 P:36 Lip:17 HC:66	Patatak errioxar erara Legatza labea piper gorriekin Sasoiko fruta kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

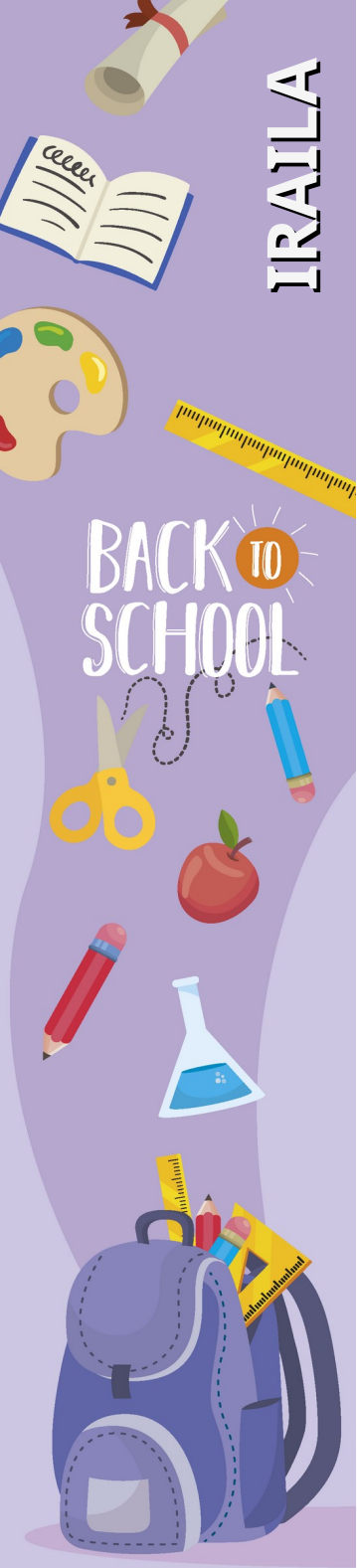
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAUTZARIK EZ, LEKAK ETA LEKADUN PRODUKTUAK, OSKOLDUN FRUITUAK ETA ERATORRIAK

Astlehena

14

Barazki-paella

Bakailaoa labea
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema

Oilasko eta barazki fajita

Sasoiko fruta

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

28

Makarroia tomatearekin (zd)
(*)

Solomoa plantxan (*)

Sasoiko fruta

kCal:687 P:33 Lip:16 HC:98

Asteartea

15

Ziazerbak patatekin (*)

Indioilar gisatua
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:571 P:39 Lip:15 HC:68

22

Patata gisatuak (*)

Legatza labea entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:605 P:35 Lip:18 HC:74

29

Porrusalda

Legatza labea meniere erara
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

Asteazkena

16

Kalabazin krema

Solomo freskoa patata
frijituekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:664 P:37 Lip:21 HC:81

23

Azalorea azenarioarekin (*)

Indioilar gisatua barazki
saltan (*)

Jogurta

kCal:464 P:38 Lip:11 HC:44

30

Barazki-paella

Oilasko-izterra labea
entsaladarekin (*)

Esnea

kCal:888 P:58 Lip:27 HC:103

Osteguna

17

Makarroia tomatearekin (zd)
(*)

Legatza labea entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

24

Makarroia tomatearekin (zd)
(*)

Bakailaoa labea
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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



Ostirala

18

Brokolia patatekin (*)

Oilasko-izterra labea
txanpinoiekin (*)

Jogurta

kCal:774 P:65 Lip:19 HC:81

25

Arroza tomatearekin

Solomoa plantxan piper
gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:722 P:34 Lip:13 HC:117

GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina 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 beroteg-efektuko gasen igorpen-inpaktu txikia eragiten duela elaborazio-prozesutik kontsumora arte.

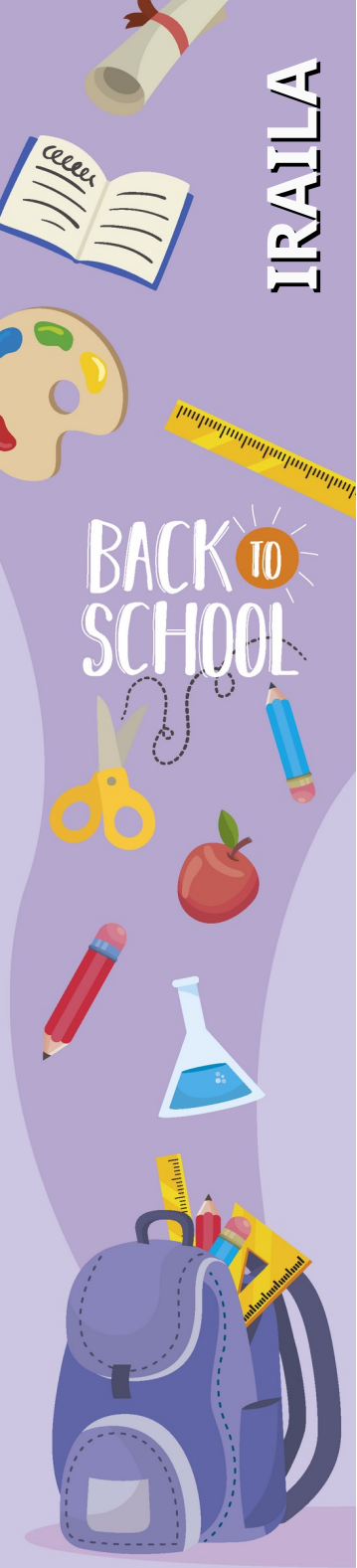


%100 bertoko menua

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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ, ARRAUTZARIK EZ, ITSASKIRIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Jogurta kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	Azenario krema Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:568 P:36 Lip:17 HC:66	Patatak errioxar erara Indioilar gisatua piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:699 P:46 Lip:18 HC:86

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

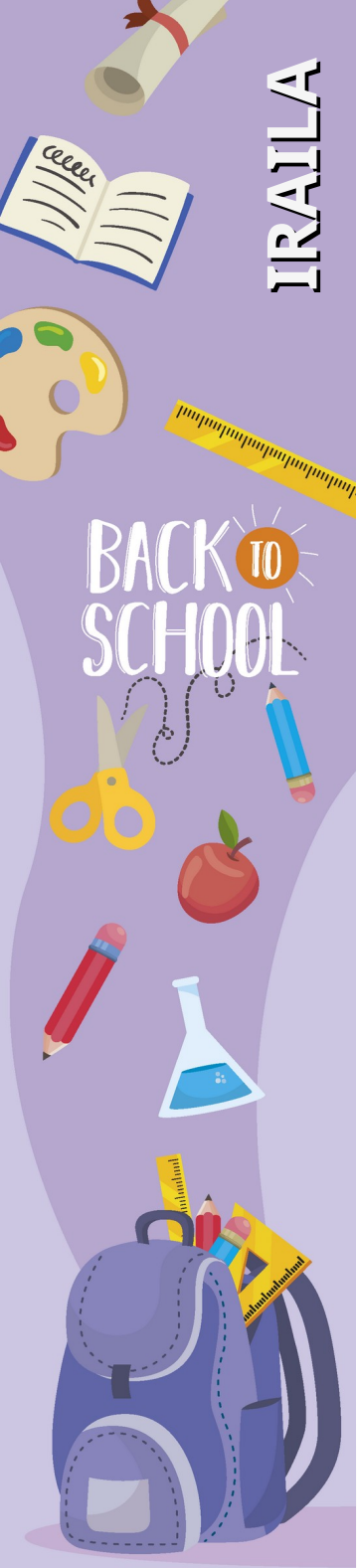
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

gropogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ, ARRAUTZARIK EZ, ITSASKIRIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella

Behi-hanburgesa 100%
plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:882 P:35 Lip:33 HC:112

15

Garbantzuk bertako
barazkiekin

Indioilar gisatua
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

16

Kalabazin krema

Solomo freskoa patata
frijituekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:664 P:37 Lip:21 HC:81

17

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

18

Barazki-menestra

Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

21

Bertako kalabaza-krema

Oilasko eta barazki fajita

Sasoiko fruta

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin

Behi-hanburgesa 100%
plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:879 P:46 Lip:36 HC:92

23

Leka azenarioarekin

Indioilar gisatua barazki
saltsan (*)

Jogurta

kCal:542 P:39 Lip:14 HC:64

24

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Solomoa plantxan (*)

Sasoiko fruta

kCal:687 P:33 Lip:16 HC:98

25

Arroza tomatearekin

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

28

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Solomoa plantxan (*)

Sasoiko fruta

kCal:687 P:33 Lip:16 HC:98

29

Porrusalda

Indioilar gisatua
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:636 P:41 Lip:11 HC:90

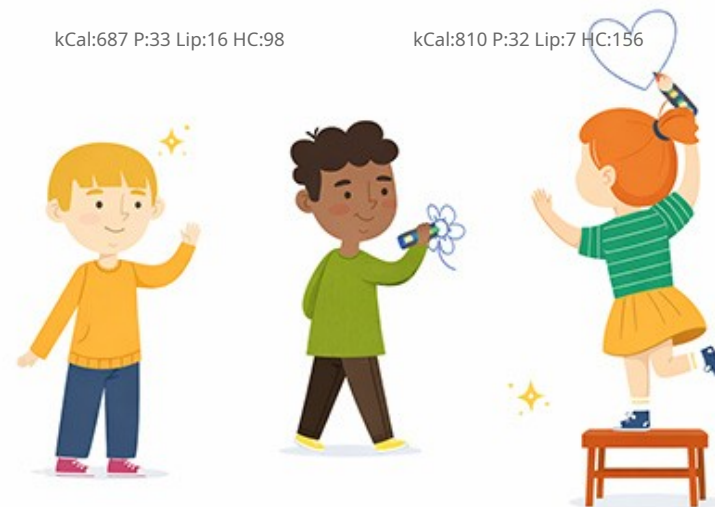
30

Barazki-paella

Garbantzuk bertako
barazkiekin

Esnea

kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151



GIHkin dugun konpromisoa

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



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina 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 beroteg-efektuko gasen igorpen-inpaktu txikia eragiten duela elaborazio-prozesutik kontsumora arte.

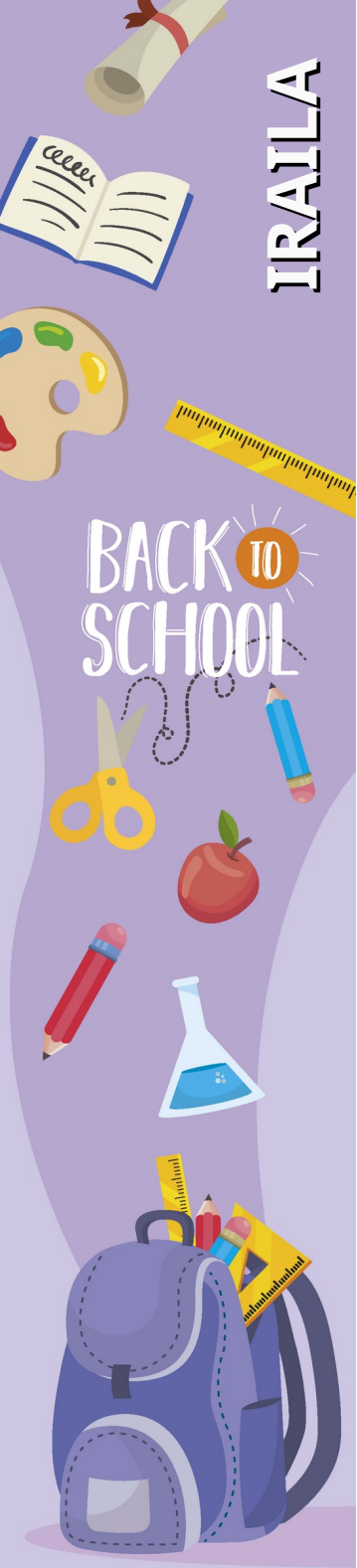


%100 bertoko menua

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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ, ARRAUTZARIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Jogurta kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	Azenario krema Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:568 P:36 Lip:17 HC:66	Patatak errioxar erara Indioilar gisatua piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:699 P:46 Lip:18 HC:86

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

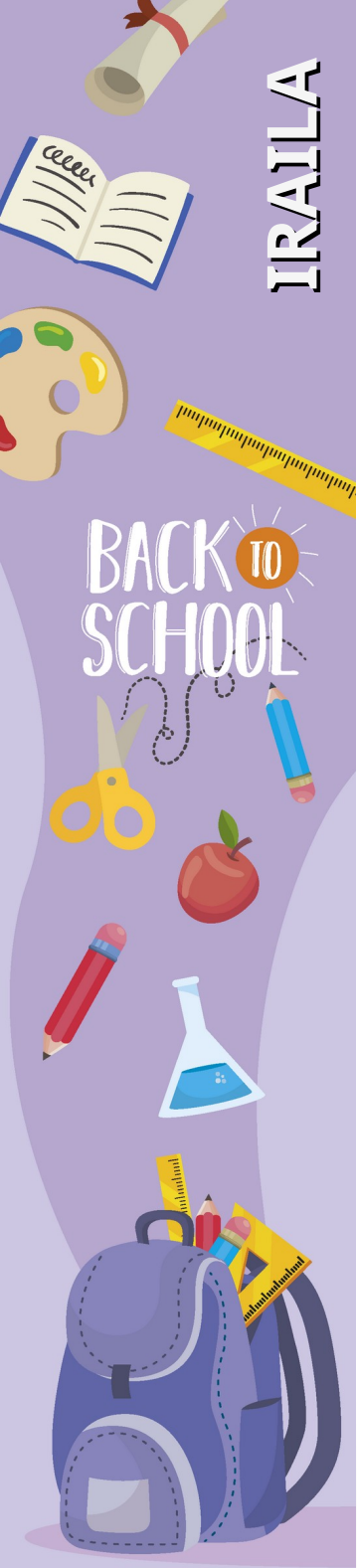
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ, ARRAUTZARIK EZ

Astlehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella

Behi-hanburgesa 100%
plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:882 P:35 Lip:33 HC:112

15

Garbantzuk bertako
barazkiekin

Indioilar gisatua
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

16

Kalabazin krema

Solomo freskoa patata
frijituekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:664 P:37 Lip:21 HC:81

17

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Oilasko-izterra labea
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

18

Barazki-menestra

Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

21

Bertako kalabaza-krema

Oilasko eta barazki fajita

Sasoiko fruta

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin

Behi-hanburgesa 100%
plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:879 P:46 Lip:36 HC:92

23

Leka azenarioarekin

Indioilar gisatua barazki
saltsan (*)

Jogurta

kCal:542 P:39 Lip:14 HC:64

24

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Solomoa plantxan (*)

Sasoiko fruta

kCal:687 P:33 Lip:16 HC:98

25

Arroza tomatearekin

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

28

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Solomoa plantxan (*)

Sasoiko fruta

kCal:687 P:33 Lip:16 HC:98

29

Porrusalda

Indioilar gisatua
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:636 P:41 Lip:11 HC:90

30

Barazki-paella

Garbantzuk bertako
barazkiekin

Esnea

kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151



GIHkin dugun konpromisoa

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



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoiztiko eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz.



Karbono-arrasto txikiko menua

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

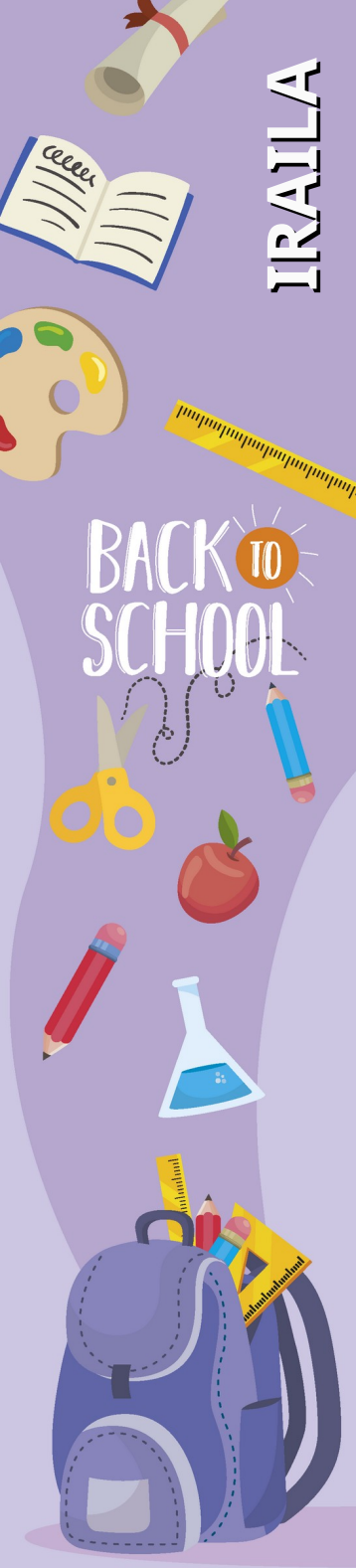


%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoiztiko eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* 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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. IPARRAGIRRE

ESNERIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Jogurta kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	Patatak errioxar erara Legatza labea piper gorriekin Sasoiko fruta kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

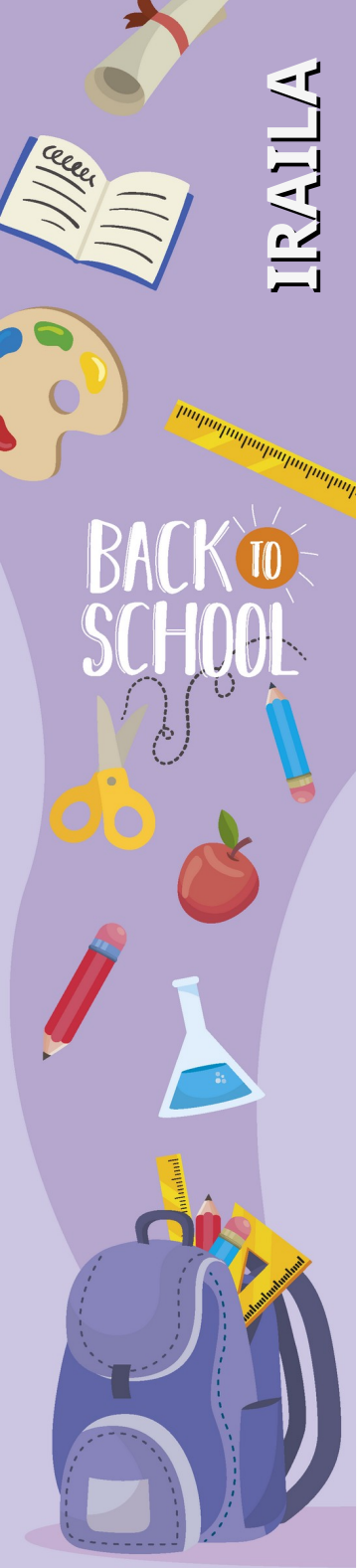
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

ESNERIK EZ

Astlehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Bakailaoa labea
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Garbantzuk bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

16

Kalabazin krema
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

17

Makarro integralak tomatekin
Legatza labea entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97

18

Barazki-menestra
Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

21

Bertako kalabaza-krema
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Legatza labea entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Jogurta

kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80

24

Makarro integralak aurora
saltsan
Bakailaoa labea
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

25

Arroza tomatearekin
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarro integralak italiar
erara
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

29

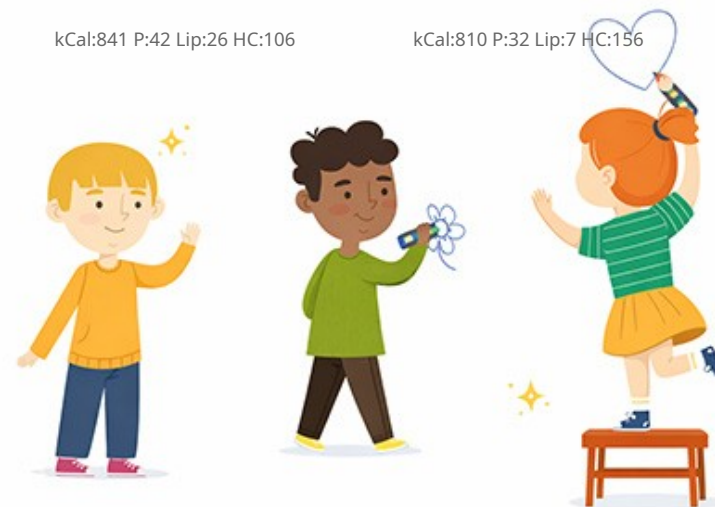
Porrusalda
Legatza labea meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

30

Barazki-paella
Garbantzuk bertako
barazkiekin
Jogurta (*)

kCal:888 P:31 Lip:15 HC:158



GIHkin dugun konpromisoa

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



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoiztiko eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz.



Karbono-arrasto txikiko menua

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

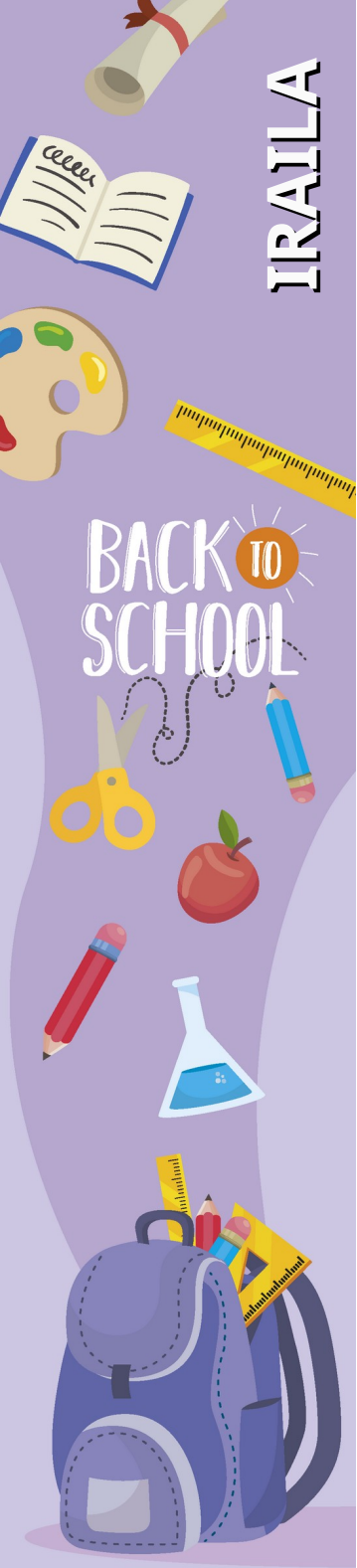


%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoiztiko eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* 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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. IPARRAGIRRE

LEKALEAK ETA LEKALEDUN PRODUKTUAK

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Jaia	Arroza tomatearekin (*) Indioilar gisatua barazki saltsan (*) Jogurta	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Legatza labea piper gorriekin Sasoiko fruta
		kCal:736 P:42 Lip:10 HC:116	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

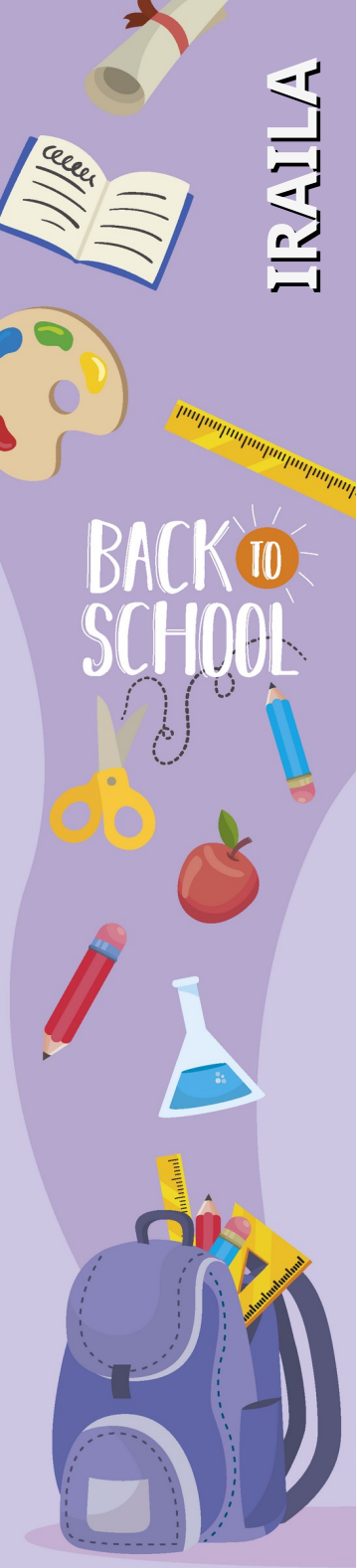
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

LEKALEAK ETA LEKALEDUN PRODUKTUAK

Astlehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella

Bakailaoa labea
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

Ziazerbak patatekin (*)

Indioilar gisatua
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:571 P:39 Lip:15 HC:68

16

Kalabazin krema

Arrautza frijituak patata
frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

17

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Legatza labea entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

18

Brokolia patatekin (*)

Oilasko-izterra labea
txanpinoiekin (*)

Jogurta

kCal:774 P:65 Lip:19 HC:81

21

Bertako kalabaza-krema

Oilasko eta barazki fajita

Sasoiko fruta

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

22

Patata gisatuak (*)

Legatza labea entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:605 P:35 Lip:18 HC:74

23

Azalorea azenarioarekin (*)

Patata tortila entsaladarekin

Jogurta

kCal:539 P:19 Lip:22 HC:60

24

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Bakailaoa labea
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

25

Arroza tomatearekin

Solomoa plantxan piper
gorriein (*)

Sasoiko fruta

kCal:722 P:34 Lip:13 HC:117

28

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Arrautza frijituak patata
frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:906 P:19 Lip:38 HC:115

29

Porrusalda

Legatza labea meniere erara
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

30

Barazki-paella

Oilasko-izterra labea
entsaladarekin (*)

Esnea

kCal:888 P:58 Lip:27 HC:103



GIHkin dugun konpromisoa

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



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoiztutako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz.



Karbono-arrasto txikiko menua

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

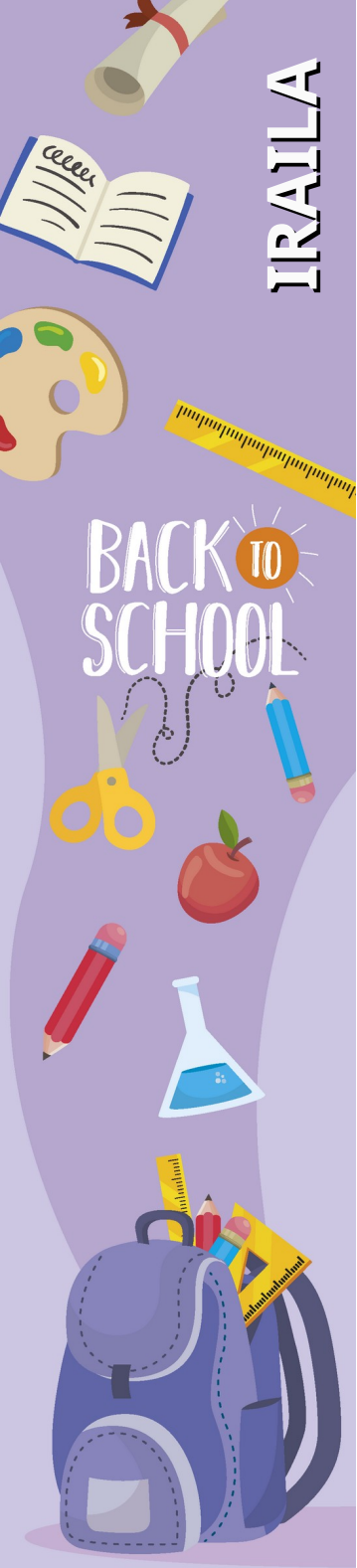


%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan 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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. IPARRAGIRRE

LEKARIK EZ FRUITU LEHORRIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Jaia	Arroza tomatearekin (*) Indioilar gisatua barazki saltsan (*) Jogurta	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Legatza labea piper gorriekin Sasoiko fruta
		kCal:736 P:42 Lip:10 HC:116	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

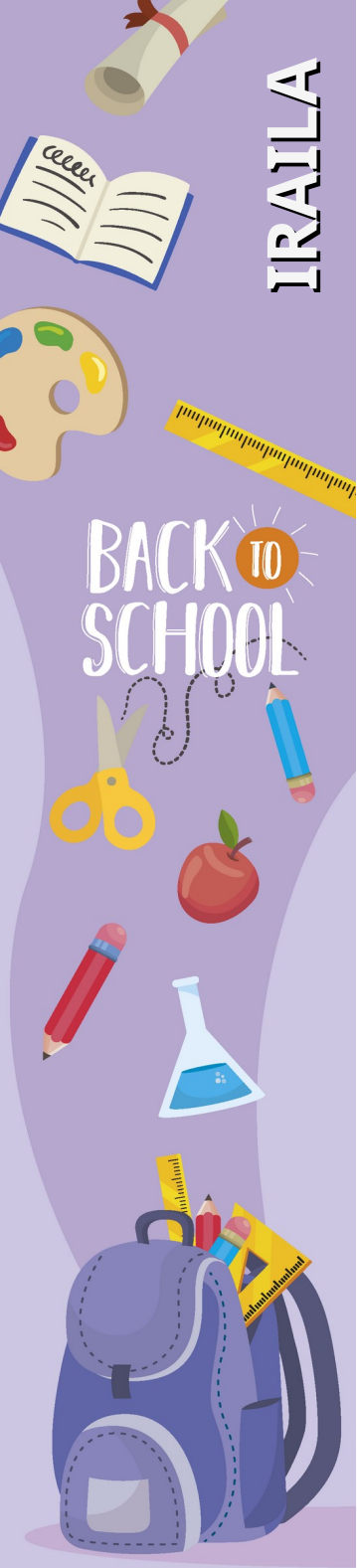
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

LEKARIK EZ FRUITU LEHORRIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella

Bakailaoa labeen
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

Ziazerbak patatekin (*)

Indioilar gisatua
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:571 P:39 Lip:15 HC:68

16

Kalabazin krema

Arrautza frijituak patata
frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

17

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Legatza labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

18

Brokolia patatekin (*)

Oilasko-izterra labean
txanpinoiekin (*)

Jogurta

kCal:774 P:65 Lip:19 HC:81

21

Bertako kalabaza-krema

Oilasko eta barazki fajita

Sasoiko fruta

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

22

Patata gisatuak (*)

Legatza labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:605 P:35 Lip:18 HC:74

23

Azalorea azenarioarekin (*)

Patata tortila entsaladarekin

Jogurta

kCal:539 P:19 Lip:22 HC:60

24

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Bakailaoa labeen
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

25

Arroza tomatearekin

Solomoa plantxan piper
gorriein (*)

Sasoiko fruta

kCal:722 P:34 Lip:13 HC:117

28

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Arrautza frijituak patata
frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:906 P:19 Lip:38 HC:115

29

Porrusalda

Legatza labean meniere erara
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

30

Barazki-paella

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin (*)

Esnea

kCal:888 P:58 Lip:27 HC:103



GIHkin dugun konpromisoa

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



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoiztutako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz.



Karbono-arrasto txikiko menua

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

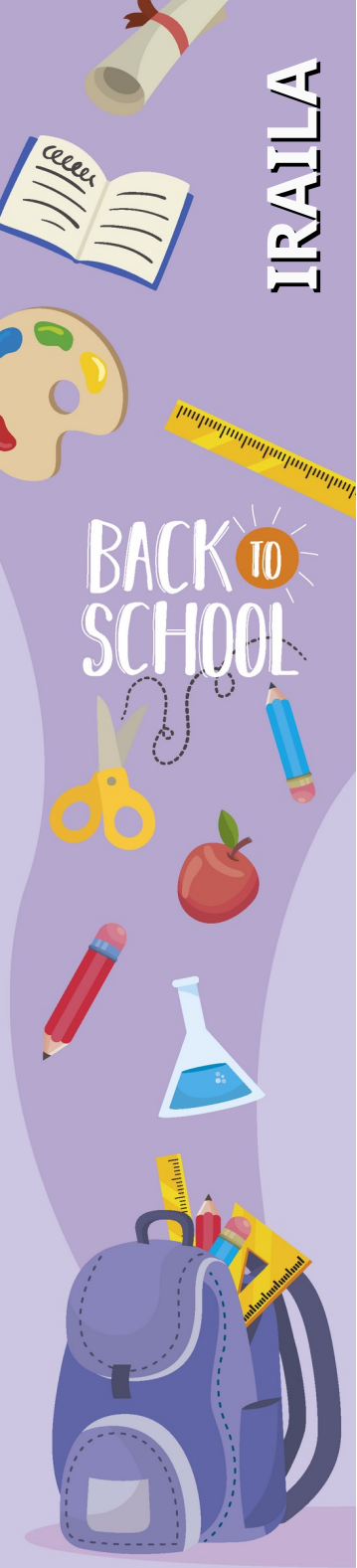


%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan 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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. IPARRAGIRRE

DILISTARIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Jaia	Arroza tomatearekin (*) Indioilar gisatua barazki saltsan (*) Jogurta kCal:736 P:42 Lip:10 HC:116	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	Patatak errioxar erara Legatza labea piper gorriekin Sasoiko fruta kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

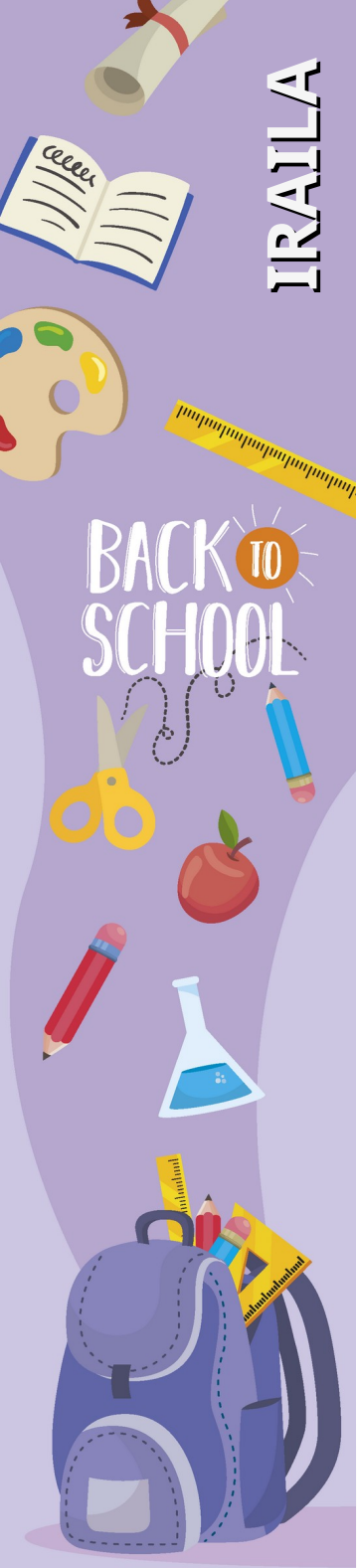
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

DILISTARIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Bakailaoa labea
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Garbantzuk bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

16

Kalabazin krema
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

17

Makarroi integralak tomatekin
Legatza labea entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97

18

Barazki-menestra
Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

21

Bertako kalabaza-krema
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Legatza labea entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Jogurta

kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80

24

Makarroi integralak aurora
saltsan
Bakailaoa labea
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

25

Arroza tomatearekin
Solomoa plantxan piper
gorriekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:722 P:34 Lip:13 HC:117

28

Makarroi integralak italiar
erara
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

29

Porrusalda
Legatza labea meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

30

Barazki-paella
Garbantzuk bertako
barazkiekin
Esnea

kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151



GIHkin dugun konpromisoa

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



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina 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 beroteg-efektuko gasen igorpen-inpaktu txikia eragiten duela elaborazio-prozesutik kontsumora arte.

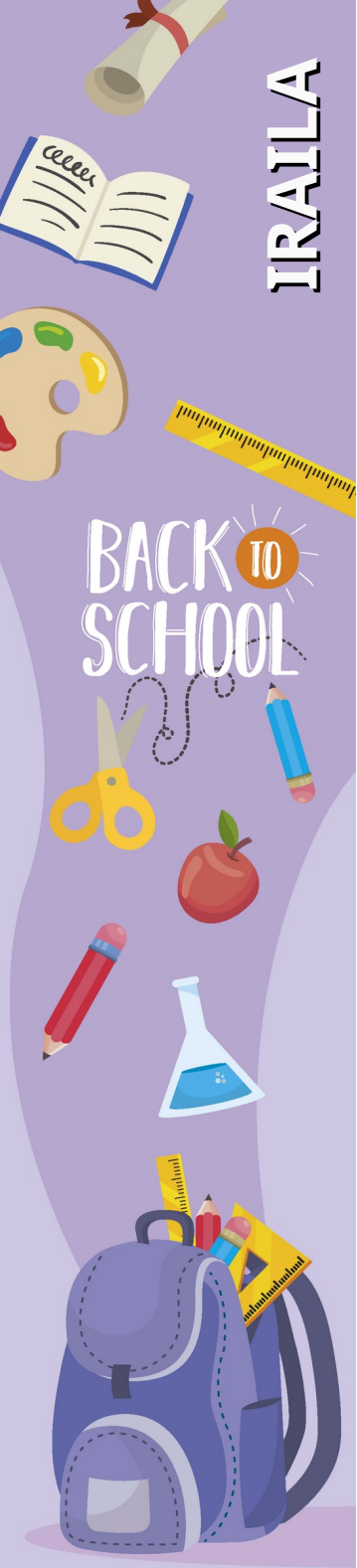


%100 bertoko menua

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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Jogurta kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	Patatak errioxar erara Indioilar gisatua piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:699 P:46 Lip:18 HC:86

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

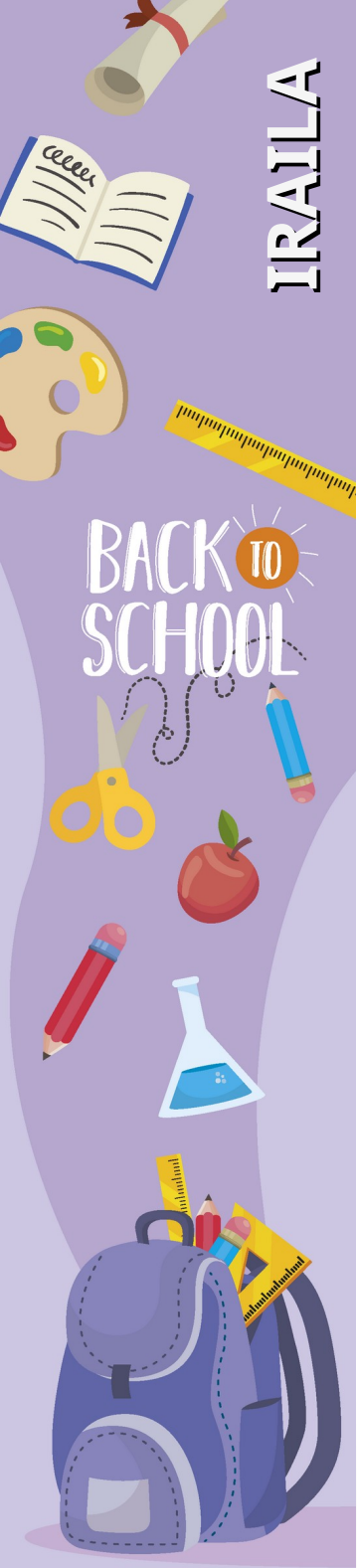
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ

IRAILA

Astlehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella

Behi-hanburgesa 100%
plantzan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:882 P:35 Lip:33 HC:112

15

Garbantzuk bertako
barazkiekin

Indioilar gisatua
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

16

Kalabazin krema

Arrautza frijituak patata
frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

17

Makarro integralak tomatekin

Oilasko-izterra labea
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

18

Barazki-menestra

Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

21

Bertako kalabaza-krema

Oilasko eta barazki fajita

Sasoiko fruta

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin

Behi-hanburgesa 100%
plantzan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:879 P:46 Lip:36 HC:92

23

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Jogurta

kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80

24

Makarro integralak aurora
saltsan

Solomoa plantzan (*)

Sasoiko fruta

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

25

Arroza tomatearekin

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

28

Makarro integralak italiar
erara

Arrautza frijituak patata
frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

29

Porrusalda

Indioilar gisatua
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:636 P:41 Lip:11 HC:90

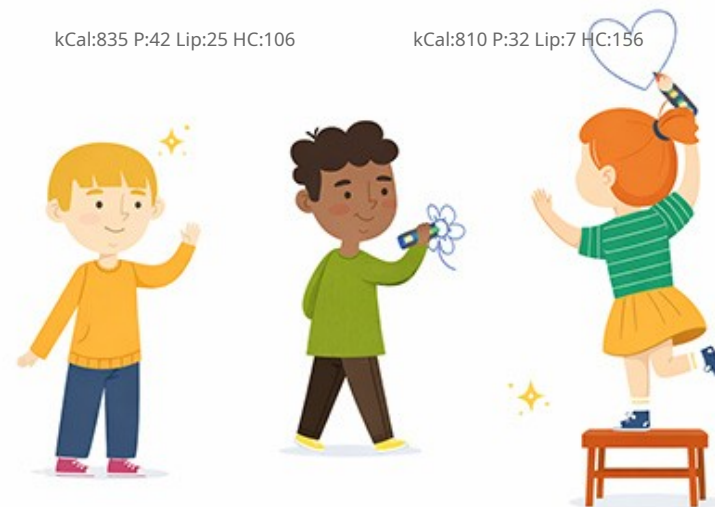
30

Barazki-paella

Garbantzuk bertako
barazkiekin

Esnea

kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina 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 beroteg-efektuko gasen igorpen-inpaktu txikia eragiten duela elaborazio-prozesutik kontsumora arte.

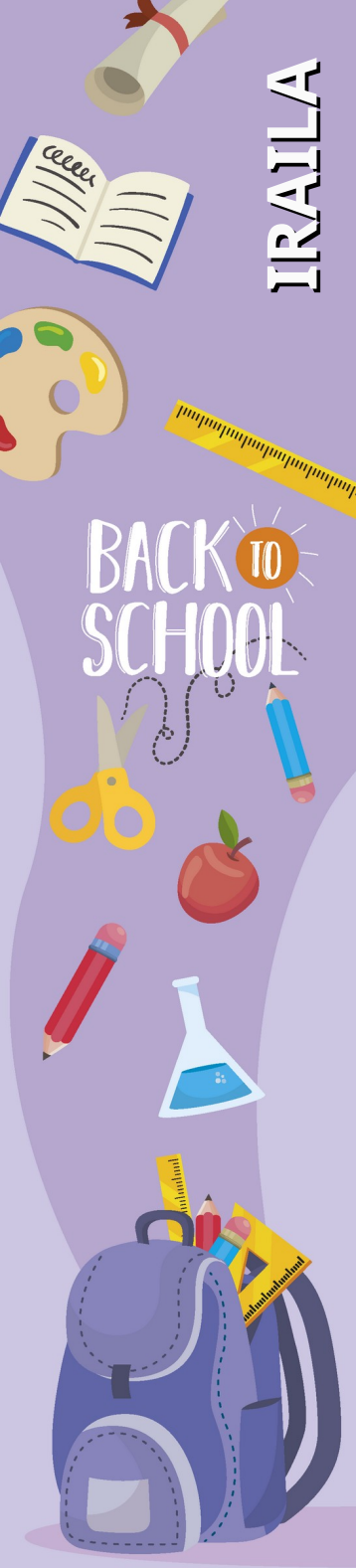


%100 bertoko menua

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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. IPARRAGIRRE

SOJA ETA SOJADUN PRODUKTUAK

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Jogurta	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Legatza labea piper gorriekin Sasoiko fruta
		kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

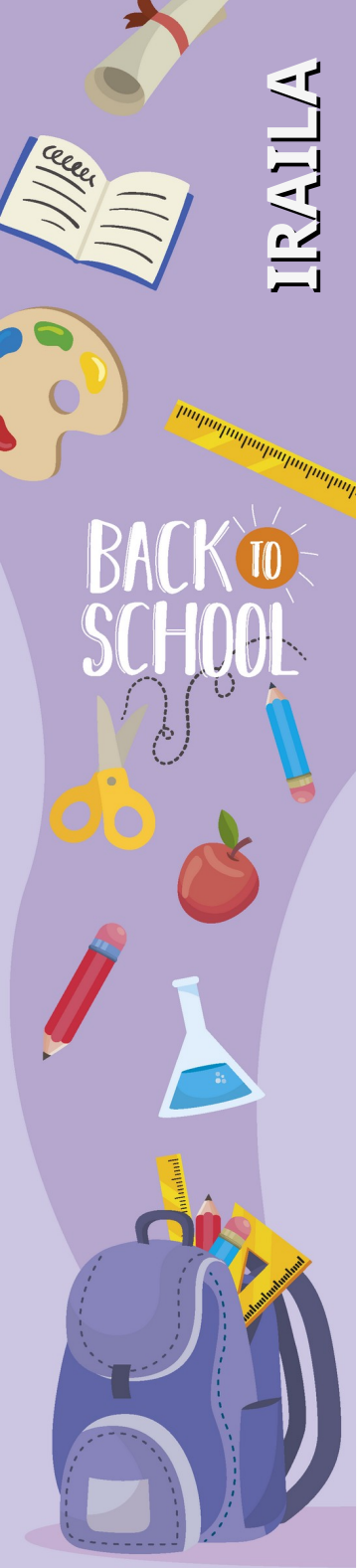
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

SOJA ETA SOJADUN PRODUKTUAK

Astehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Bakailaoa labean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Garbantzuk bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

16

Kalabazin krema
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

17

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)
Legatza labean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

18

Barazki-menestra
Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

21

Bertako kalabaza-krema
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

kCal:743 P:21 Lip:24 HC:106

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Legatza labean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Jogurta

kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80

24

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

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

25

Arroza tomatearekin
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:906 P:19 Lip:38 HC:115

29

Porrusalda
Legatza labean meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

30

Barazki-paella
Garbantzuk bertako
barazkiekin
Esnea

kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151



GIHkin dugun konpromisoa

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



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoiztutako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz.



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan 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.