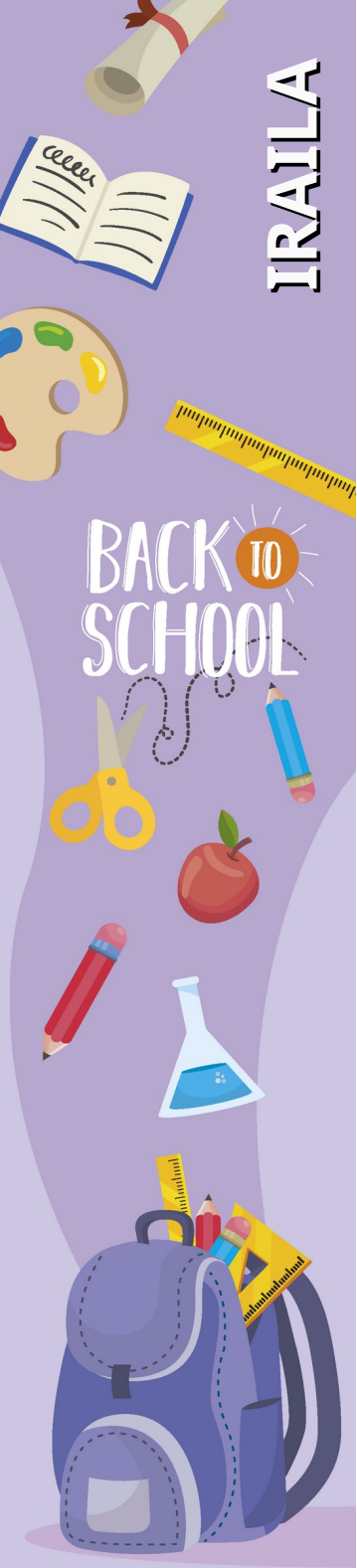




IRAILA

## IKAST. IPARRAGIRRE

BASALA

| Astelehena | Asteartea | Asteazkena                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Osteguna                                                                                                            | Ostirala                                                                                                                                      |
|------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | 1         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                   | 4                                                                                                                                             |
|            | Jaia      | Jaia                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jaia                                                                                                                | Jaia                                                                                                                                          |
| 7          | 8         | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10                                                                                                                  | 11                                                                                                                                            |
| Jaia       | Jaia      | <div><div></div><div>Dilistak bertako barazkiekin<br/>Patata, porru, azenario eta<br/>baratxuri eta piperrauts<br/>erregositarekin</div><div>Arroza tomatearekin<br/>Jogurta</div><div>kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156</div></div> | <div>Azenario krema<br/>Patata tortila entsaladarekin<br/>Sasoiko fruta</div> <div>kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85</div> | <div>Patatak errioxar erara<br/>Txorizoarekin<br/>Legatza labea piper gorriekin<br/>Sasoiko fruta</div> <div>kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86</div> |

### 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.

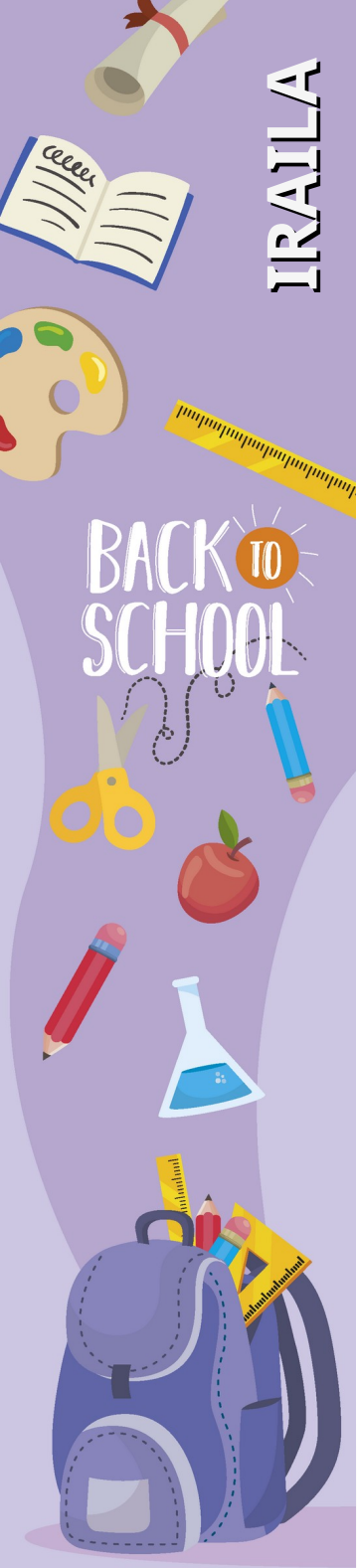
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía  
Cantábrica  
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





# IKAST. IPARRAGIRRE

BASALA

Astehena

Astearte

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**14**

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

Bakailaoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

**15**

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

Indioilar gisatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

**16**

Kalabazin krema Patata eta kalabazinrekin

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 Ilar, azenario, leka berde, azalore eta bruselazarekin

Babarrun zuriak kalabazarekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Jogurta

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

**21**

Bertako kalabaza-krema

Oilasko eta barazki fajita Oilasko, tipula, azenario, kalabazin eta tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

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

**22**

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

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 Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Sasoiko fruta

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

**28**

Makarro integralak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

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

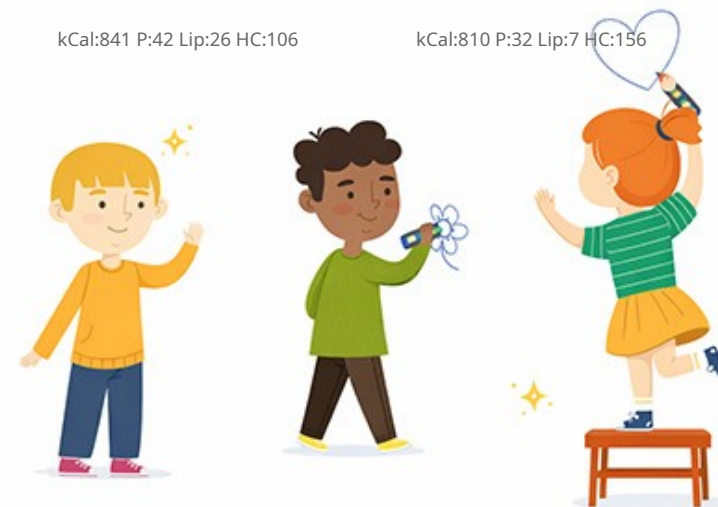
**30**

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

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

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.