

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:669 P:31 Lip:18 HC:91

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Arroza tomatearekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:949 P:31 Lip:16 HC:167

8

Bertako barazki krema ogi txigortuarekin (*)

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:486 P:8 Lip:14 HC:80

9

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Bakailaoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13

Azenario purea ogi txigortuarekin (*)

Arrautza frijituak patata frijituekin

Esnea

kCal:799 P:22 Lip:40 HC:81

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

16

Barazki-menestra

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:834 P:28 Lip:23 HC:126



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

ZELIAKO

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Oilasko gisatua barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:928 P:52 Lip:28 HC:110

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara
entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23Indaba gorriak bertako
barazkiekin

Hamburgesa barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

27

Lekak patatekin

Garbantzuak bertako
barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:854 P:27 Lip:25 HC:124

28

Berdel marmitakoa

Indioilar gisatua
entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

29

Porrusalda krema (*)

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:636 P:29 Lip:22 HC:78

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Arrautza frijitua patata
frijituekin

Sasoiko fruta

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

**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.

IKAST. IPARRAGIRRE

FRUITU LEHORRIK EZ, HAZIRIK EZ, ZELIAKO

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:669 P:31 Lip:18 HC:91

6

Leka azenarioarekin

Tortila frantsesa entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:703 P:19 Lip:39 HC:72

7

Arroza tomatearekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:949 P:31 Lip:16 HC:167

8

Bertako barazki krema ogi txigortuarekin (*)

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:486 P:8 Lip:14 HC:80

9

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Bakailaoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13

Azenario purea ogi txigortuarekin (*)

Arrautza frijituak patata frijituekin

Esnea

kCal:799 P:22 Lip:40 HC:81

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

16

Barazki-menestra

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:834 P:28 Lip:23 HC:126



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

FRUITU LEHORRIK EZ, HAZIRIK EZ, ZELIAKO

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Oilasko gisatua barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:928 P:52 Lip:28 HC:110

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara
entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekinTortila frantsesa
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:752 P:21 Lip:37 HC:82

23Indaba gorriak bertako
barazkiekin

Hamburgesa barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

27

Lekak patatekin

Garbantzuak bertako
barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:854 P:27 Lip:25 HC:124

28

Berdel marmitakoa

Indioilar gisatua
entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

29

Porrusalda krema (*)

Legatza labean entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:636 P:29 Lip:22 HC:78

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Arrautza frijituak patata
frijituekin

Sasoiko fruta

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

**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.

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:558 P:34 Lip:10 HC:80

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Arroza tomatearekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Makarroi integralak tomatekin

Bakailaoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Esnea

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Makarroi integralak tomatekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

16

Barazki-menestra

Behi-hanburgesa 100% plantxan txanpinoekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:713 P:36 Lip:31 HC:67



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

BABARRUNIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarro integralak aurora saltsan

Oilasko fajita barazkiekin entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:948 P:34 Lip:28 HC:134

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Brokolia patatekin (*)

Behi- eta txerri-hanburgesa plantxan tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

kCal:830 P:34 Lip:35 HC:92

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

27

Lekak patatekin

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:743 P:30 Lip:17 HC:113

28

Berdel marmitakoa

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

kCal:1072 P:44 Lip:57 HC:92

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarro integralak bolognesa

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Sasoiko fruta

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

**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.

IKAST. IPARRAGIRRE

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:558 P:34 Lip:10 HC:80

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7



Arroza tomatearekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Makarroi integralak tomatekin

Bakailaoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Makarroi integralak tomatekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

16



Barazki-menestra

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:723 P:31 Lip:15 HC:115



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com


IKAST. IPARRAGIRRE

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



19

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarro integralak aurora saltsan

Oilasko fajita barazkiekin entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:948 P:34 Lip:28 HC:134

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Behi- eta txerri-hanburgesa plantxan tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:38 Lip:35 HC:100

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

27

Lekak patatekin

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:743 P:30 Lip:17 HC:113

28

Berdel marmitakoa

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

kCal:1072 P:44 Lip:57 HC:92

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarro integralak bolognesa

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

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



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.

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:558 P:34 Lip:10 HC:80

6

Leka azenarioarekin

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:574 P:38 Lip:17 HC:71

7

Arroza tomatearekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Bakailaoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:693 P:33 Lip:17 HC:98

12

Jaia

13

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Indioilar gisatua patata frijituekin (*)

Esnea

kCal:686 P:43 Lip:22 HC:74

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:693 P:33 Lip:17 HC:98

16

Barazki-menestra

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:723 P:31 Lip:15 HC:115



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAUTZARIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20Makarroiak aurora saltsan (zd)
(*)

Oilasko gisatua barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara
entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22Bertako kalabaza-krema ogi
integral txigortuekin (*)

Solomoa plantxan (*)

Sasoiko fruta

kCal:541 P:33 Lip:13 HC:71

23Indaba gorriak bertako
barazkiekin

Hanburgesa barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

27

Lekak patatekin

Garbantzua bertako
barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:743 P:30 Lip:17 HC:113

28

Berdel marmitakoa

Indioilar gisatua
entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

29Porrusalda krema ogi integral
txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Txerri-giarra labean
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:912 P:42 Lip:33 HC:107

**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.

IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ, ARRAUTZARIK EZ, ITSASKIRIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Oilasko-izterra labean piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:712 P:55 Lip:15 HC:85

6

Leka azenarioarekin

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:574 P:38 Lip:17 HC:71

7

Arroza tomatearekin

Dilistak bertako barazkiekin
Jogurta

kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:908 P:34 Lip:38 HC:102

12

Jaia

13

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Indioilar gisatua patata frijituekin (*)

Esnea

kCal:686 P:43 Lip:22 HC:74

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Txerri-giarra labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:890 P:38 Lip:32 HC:107

16

Barazki-menestra

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:723 P:31 Lip:15 HC:115



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com


IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ, ARRAUTZARIK EZ, ITSASKIRIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarroiak aurora saltsan (zd) (*)

Oilasko gisatua barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

21

Patata gisatuak

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:711 P:44 Lip:20 HC:84

22

Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin (*)

Solomoa plantxan (*)

Sasoiko fruta

kCal:541 P:33 Lip:13 HC:71

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Hanburgesa barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

27

Lekak patatekin

Garbantzauak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:743 P:30 Lip:17 HC:113

28

Berdel marmitakoa

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:762 P:34 Lip:35 HC:75

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Txerri-giarra labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:912 P:42 Lip:33 HC:107

**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.

IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ, ARRAUTZARIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Oilasko-izterra labea piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:712 P:55 Lip:15 HC:85

6

Leka azenarioarekin

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:574 P:38 Lip:17 HC:71

7

Arroza tomatearekin

Dilistak bertako barazkiekin
Jogurta

kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:908 P:34 Lip:38 HC:102

12

Jaia

13

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Indioilar gisatua patata frijituekin (*)

Esnea

kCal:686 P:43 Lip:22 HC:74

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Txerri-giarra labea entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:890 P:38 Lip:32 HC:107

16

Barazki-menestra

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:723 P:31 Lip:15 HC:115



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com


IKAST. IPARRAGIRRE

ARRAINARIK EZ, ARRAUTZARIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarroiak aurora saltsan (zd) (*)

Oilasko gisatua barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

21

Patata gisatuak

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:711 P:44 Lip:20 HC:84

22

Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin (*)

Solomoa plantxan (*)

Sasoiko fruta

kCal:541 P:33 Lip:13 HC:71

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Hanburgesa barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

27

Lekak patatekin

Garbantzua bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:743 P:30 Lip:17 HC:113

28

Berdel marmitakoa

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:762 P:34 Lip:35 HC:75

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Txerri-giarra labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:912 P:42 Lip:33 HC:107

**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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5

Porrusalda

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:558 P:34 Lip:10 HC:80

6

Brocoli con zanahoria (*)

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:516 P:18 Lip:22 HC:60

7

Arroz con tomate

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con pimientos rojos (*)

Yogur

kCal:928 P:35 Lip:33 HC:124

8

Crema de verduras locales con picatostes (*)

Lomo fresco a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:486 P:8 Lip:14 HC:80

9

Macarrones con tomate (dc) (*)

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:693 P:33 Lip:17 HC:98

12

Festivo

13

Pure de zanahoria con picatostes (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Leche

kCal:799 P:22 Lip:40 HC:81

14

Paella vegetal

Pollo asado al limon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Macarrones con tomate (dc) (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:693 P:33 Lip:17 HC:98

16

Brocoli con patatas (*)

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con champinones (*)

Fruta de temporada

kCal:785 P:42 Lip:30 HC:84



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



OCTUBRE

IKAST. IPARRAGIRRE

NO LEGUMBRE

Lunes

19

Paella vegetal (*)

Guiarra de cerdo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:864 P:39 Lip:27 HC:117

26

Arroz con tomate

Jamoncito de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

Martes

20

Macarrones con salsa aurora (dc) (*)

Pollo guisado con verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

27

Espinacas con patatas (*)

Guiarra de cerdo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:690 P:37 Lip:29 HC:67

Miércoles

21

Patatas guisadas

Merluza al horno meniere con ensalada

Yogur

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

28

Marmitako de caballa

Pavo guisado con ensalada (*)

Yogur

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

Jueves

22

Crema de calabaza local con picatostes

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

29

Crema de porrusalda (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:636 P:29 Lip:22 HC:78

Viernes

23

Brocoli con patatas (*)

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha en salsa de verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:787 P:41 Lip:31 HC:84

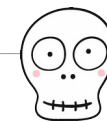
30

Macarrones bolognesa (dc) (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

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



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5

Porrusalda

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:558 P:34 Lip:10 HC:80

6

Brocoli con zanahoria (*)

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:516 P:18 Lip:22 HC:60

7

Arroz con tomate

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con pimientos rojos (*)

Yogur

kCal:928 P:35 Lip:33 HC:124

8

Crema de verduras locales con picatostes (*)

Lomo fresco a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:486 P:8 Lip:14 HC:80

9

Macarrones con tomate (dc) (*)

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:693 P:33 Lip:17 HC:98

12

Festivo

13

Pure de zanahoria con picatostes (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Leche

kCal:799 P:22 Lip:40 HC:81

14

Paella vegetal

Pollo asado al limon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Macarrones con tomate (dc) (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:693 P:33 Lip:17 HC:98

16

Brocoli con patatas (*)

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con champinones (*)

Fruta de temporada

kCal:785 P:42 Lip:30 HC:84



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

NO LEGUMBRE NO FRUTOS SECOS

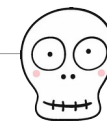
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**19**

Paella vegetal (*)

Guiarra de cerdo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:864 P:39 Lip:27 HC:117

20

Macarrones con salsa aurora (dc) (*)

Pollo guisado con verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

21

Patatas guisadas

Merluza al horno meniere con ensalada

Yogur

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22

Crema de calabaza local con picatostes

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Brocoli con patatas (*)

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha en salsa de verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:787 P:41 Lip:31 HC:84

26

Arroz con tomate

Jamoncito de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

27

Espinacas con patatas (*)

Guiarra de cerdo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:690 P:37 Lip:29 HC:67

28

Marmitako de caballa

Pavo guisado con ensalada (*)

Yogur

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

29

Crema de porrusalda (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:636 P:29 Lip:22 HC:78

30

Macarrones bolognesa (dc) (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

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

**Nuestro compromiso con los objetivos ODS**

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5

Porrusalda

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:558 P:34 Lip:10 HC:80

6

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Arroz con tomate

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con pimientos rojos (*)

Yogur

kCal:928 P:35 Lip:33 HC:124

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Lomo fresco a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Macarrones integrales con tomate

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

12

Festivo

13

Pure de zanahoria con picatostes integrales

Huevos fritos con patatas fritas

Leche

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Paella vegetal

Pollo asado al limon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Macarrones integrales con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

16

Menestra de verduras

Alubias blancas con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:723 P:31 Lip:15 HC:115



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



OCTUBRE

IKAST. IPARRAGIRRE

NO LENTEJAS

Lunes

19

Paella vegetal (*)

Guiarra de cerdo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:864 P:39 Lip:27 HC:117

26

Arroz con tomate

Jamoncito de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

Martes

20

Macarrones integrales con salsa aurora

Fajita de pollo guisado y verduras con ensalada

Fruta de temporada

kCal:948 P:34 Lip:28 HC:134

27

Vainas con patatas

Garbanzos con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:743 P:30 Lip:17 HC:113

Miércoles

21

Patatas guisadas

Merluza al horno meniere con ensalada

Yogur

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

28

Marmitako de caballa

Salchichas frescas de ave cocidas con ensalada

Yogur

kCal:1072 P:44 Lip:57 HC:92

Jueves

22

Crema de calabaza local con picatostes

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

29

Crema de porrusalda con picatostes integrales

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

Viernes

23

Alubias rojas con verduras locales

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con salsa de tomate

Fruta de temporada

kCal:872 P:38 Lip:35 HC:100

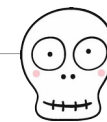
30

Macarrones integrales bolognesa

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

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



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5

Porrusalda

Muslo de pollo al horno con pimientos rojos (*)

Fruta de temporada

kCal:712 P:55 Lip:15 HC:85

6

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Yogur

kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Lomo fresco a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Macarrones integrales con tomate

Pavo guisado con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:732 P:44 Lip:14 HC:107

12

Festivo

13

Pure de zanahoria con picatostes integrales

Huevos fritos con patatas fritas

Leche

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Paella vegetal

Pollo asado al limon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Espaguetis integrales con tomate (*)

Guiarra de cerdo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:851 P:42 Lip:28 HC:106

16

Menestra de verduras

Alubias blancas con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:723 P:31 Lip:15 HC:115



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

NO PESCADO

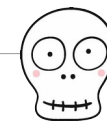
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**19**

Lentejas con verduras locales

Paella vegetal

Fruta de temporada

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Macarrones integrales con salsa aurora

Pollo guisado con verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

21

Patatas guisadas

Pavo guisado con ensalada (*)

Yogur

kCal:711 P:44 Lip:20 HC:84

22

Crema de calabaza local con picatostes

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Alubias rojas con verduras locales

Hamburguesa a la plancha en salsa de verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

26

Arroz con tomate

Jamoncito de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

27

Vainas con patatas

Garbanzos con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:743 P:30 Lip:17 HC:113

28

Purrisalda (*)

Pavo guisado con ensalada (*)

Yogur

kCal:660 P:42 Lip:16 HC:83

29

Crema de porrusalda con picatostes integrales

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:762 P:34 Lip:35 HC:75

30

Macarrones integrales bolognesa

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

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

**Nuestro compromiso con los objetivos ODS**

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.