

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
Patata, porru, azenario eta
baratxuri eta piperrauts
erregositarekin

Jogurta

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

8

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

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 Piper gorri, ilar,
leka berde eta azenarioarekin

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 Ilar, azenario,
leka berde, azalore eta
bruselazarekin

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

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

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



19

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

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

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 Hegazti-haragiarekin

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 Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

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 Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

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

Sasoiko fruta

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

28

Berdel marmitakoa Patata, hegalabur, piper gorri eta tomatearekin

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

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

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin Patata, porru, azenario eta kalabazarekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Makarro integralak bolognesa Hegazti-haragi eta tomate saltsarekin

Arrautza frijitua 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.