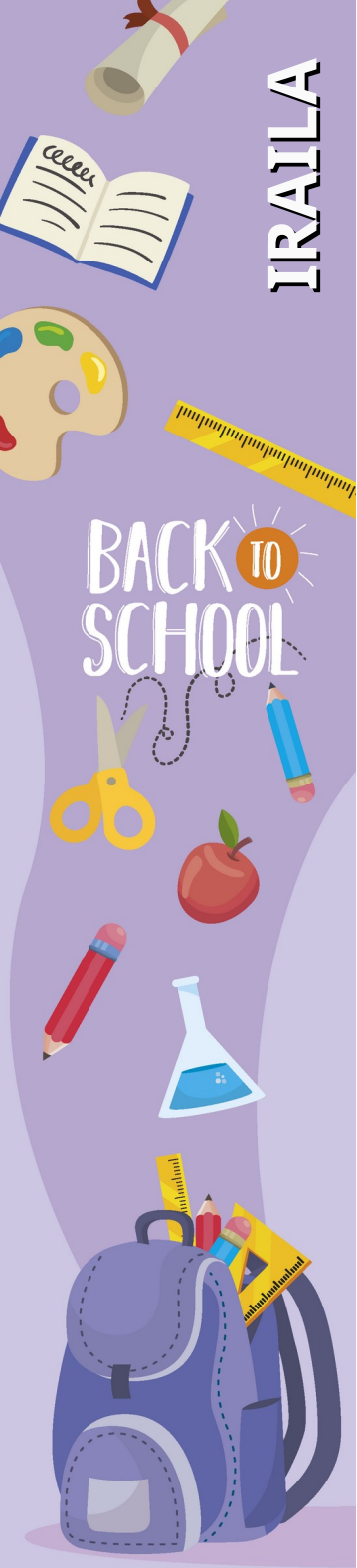




IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

BASALA



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	Makarroi integralak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin Legatza labean piper gorriekin Jogurta kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	Patatak errioxar erara Txorizoarekin Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

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.

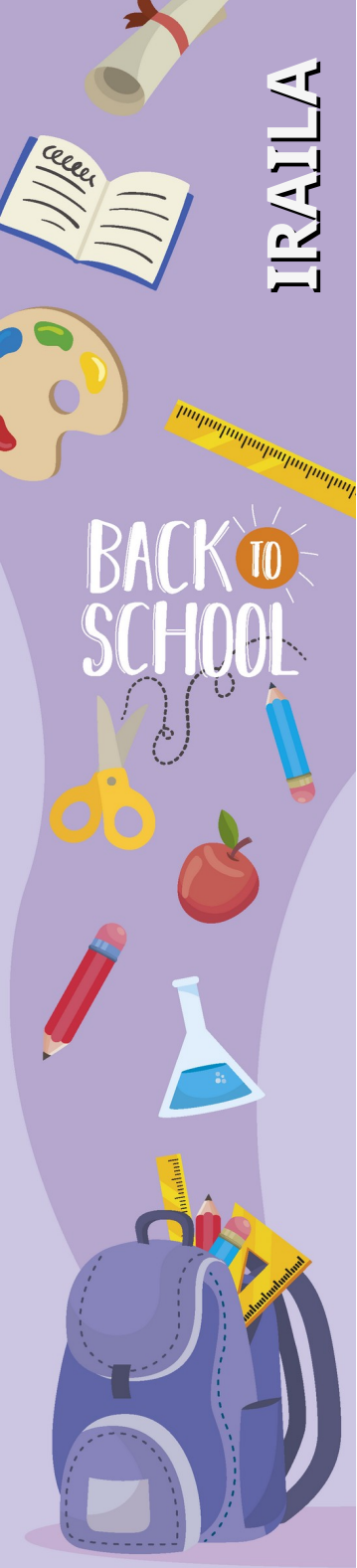
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

BASALA



Astehena

Astearte

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

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

Kabratxoa labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117

15

Kalabazin krema ogi txigortuekin Patata eta kalabazinrekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Sasoiko fruta

kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60

16

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

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

Jogurta

kCal:712 P:33 Lip:23 HC:90

17

Espageti integralak tomatearekin

Legatza labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

18

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

Indoiar gisatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Patata, porru eta azenarioekin

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

Sasoiko fruta

kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99

22

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

Izokina labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:821 P:47 Lip:31 HC:88

23

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Jogurta

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

24

Espageti integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

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

Sasoiko fruta

kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135

25

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113

28

Makarroi integralak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Sasoiko fruta

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

29

Porrusalda

Legatza labelean meniere erara entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

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

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

Esnea

kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81



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.

* 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.