IKAST. BEGOÑAZPI

BASALA

AZAROA

begoñazpi ikastola

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Makarroi integralak barazkiekin Sasoiko fruta kCal:774 P:35 Lip:8 HC:140	**3** Arroza tomatearekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:685 P:27 Lip:11 HC:122	**4** Hegazti-zopa fideoekin Fideo, hegazti-haragi, azenario eta arrautzaaa egositarekin Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Jogurta kCal:631 P:45 Lip:21 HC:61	**5** Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:660 P:23 Lip:23 HC:86	**6** Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Patata, porru eta azenariorekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	**10** Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	**11** Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri erregosita eta piperrautsarekin Oilasko-izterra labean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	**12** Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	**13** Entsalada mistoa Letxuga, arrautzaaa egosita, oliba, zainzuri eta tomatearekin Garbantzuak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Sasoiko fruta kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88
16 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenariorekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:534 P:26 Lip:13 HC:78	**17** Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	**18** Makarroi integralak tomatekin Arrautza frijituak patata frijituekin Jogurta kCal:784 P:28 Lip:27 HC:103	**19** Patatak errioxar erara Txorizoarekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	**20** Garbantzuak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

1989tik hona, egun hau mundu osoko haurrei eskainita dago. Haurren arteko senidetasuna bultzatzeko eta hauen ongizatea sustatzeko eguna da.

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

BASALA

begoñazpi ikastola

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	**24** Hegazt-zopa fideo integralekin Fideo, hegazti-haragi, azenario eta arrautzaa egosiarekin Behi- eta txerri-albondigak gisatuak piper gorriekin Sasoiko fruta kCal:843 P:30 Lip:45 HC:76	**25** Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Esnea kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73	**26** Makarroi integralak aurora saltsan Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106	**27** Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Oilasko-izterra labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

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

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

Sasoiko fruta
kCal:627 P:33 Lip:18 HC:81

Bazenekin?

Azaroa Tauriden eta Leoniden hilabetea da. Tauridak Tauro konstelaziotik datozen meteoro-zaparradak dira, eta 100.000 kilometro orduko baino abiadura handiagoarekin jotzen dute atmosfera.

GIHkin dugun konpromisoa

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

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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	Gomendatutako afaria
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 jasangarri 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 ekoitzitako 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 ekoitzitako 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.