



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

PLATANORIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8 	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	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





IKAST. BEGOÑAZPI

PLATANORIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella

Kabratxoa labelean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema

Arrautza frijituak patata
frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

16 

Entsalada mistoa

Babarrun zuriak kalabazarekin

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

Indioilar gisatua
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema

Oilasko eta barazki fajita

Sasoiko fruta

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

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin

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

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

Makarro integralak italiar
erara

Arrautza frijituak patata
frijituekin

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

Garbantzuak bertako
barazkiekin

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 olio.



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



Gomendatutako afaria
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 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.

* 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.



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAIN



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8 	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	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





IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAIN



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73	16  Entsalada mistoa Babarrun zuriak kalabazarekin 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 Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin 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 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 Arrautza frijituak patata frijituekin 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 Garbantzuak bertako barazkiekin 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



Gomendatutako afaria
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.



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, MOLUSKUARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Solomoa plantxan (*) Jogurta	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:724 P:43 Lip:17 HC:97	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	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.





IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, MOLUSKUARIK EZ



Astehena	Astearte	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Oilasko-izterra labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:849 P:55 Lip:22 HC:110	15 Kalabazin krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73	16 Entsalada mistoa (d) (*) Babarrun zuriak kalabazarekin Jogurta kCal:712 P:33 Lip:23 HC:90	17 Espageti integralak tomatearekin Solomoa plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:648 P:37 Lip:12 HC:97	18 Garbantzuk bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar gisatua barazki saltsan (*) Sasoiko fruta kCal:682 P:51 Lip:12 HC:91	23 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80	24 Espageti integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135	25 Arroza tomatearekin Txerri-giarra labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:887 P:39 Lip:27 HC:122
28 Makarroi integralak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103	29 Porrusalda Indioilar gisatua jardineria erara (*) Sasoiko fruta kCal:606 P:42 Lip:7 HC:89	30 Entsalada mistoa (d) (*) Garbantzuk bertako barazkiekin 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 olio.



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 afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
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 ekoiztako 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 ekoiztako 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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Sojako postrea (*)	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:758 P:37 Lip:20 HC:105	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	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.





IKAST. BEGOÑAZPI

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Kabratxoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

16

Entsalada mistoa (d) (*)
Babarrun zuriak kalabazarekin
Sojako postrea (*)

kCal:698 P:31 Lip:22 HC:90

17

Espageti integralak
tomatearekin
Legatza labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

18

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

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

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Izokina labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sojako postrea (*)

kCal:603 P:18 Lip:24 HC:80

24

Espageti integralak
baratxuriarekin eta
txanpinoiekin
Dilistak bertako barazkiekin
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

Makarro integralak italiar
erara
Arrautza frijituak patata
frijituekin
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 (d) (*)
Garbantzuak bertako
barazkiekin
Sojako postrea (*)

kCal:714 P:30 Lip:25 HC:88



GIHkin dugun konpromisoa

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



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



Gomendatutako afaria
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 Erregiamenduaren 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.



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

KIWIRIK EZ, FRUITU LEHORRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	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.





IKAST. BEGOÑAZPI

KIWIRIK EZ, FRUITU LEHORRIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella

Kabratxoa labelean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema

Arrautza frijituak patata
frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

16 

Entsalada mistoa

Babarrun zuriak kalabazarekin

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

Indioilar gisatua
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema

Oilasko eta barazki fajita

Sasoiko fruta

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

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin

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

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

Makarro integralak italiar
erara

Arrautza frijituak patata
frijituekin

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

Garbantzuak bertako
barazkiekin

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 afaria?

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.



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAIN, ARRAUTZARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroiak italiar erara (zd) (*) Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario krema Indioilar gisatua entsaladarekin (*) Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:968 P:34 Lip:2033 HC:112	kCal:601 P:39 Lip:15 HC:76	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.





IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAIN, ARRAUTZARIK EZ



Astehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Kabratxoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema
100% behi-hanburgesa
plantxan patata frijituekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:800 P:25 Lip:40 HC:82

16

Entsalada mistoa (d) (*)
Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

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

17

Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)
Legatza labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

18

Garbantzua bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema
Oilasko gisatua barazkiekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:649 P:54 Lip:17 HC:68

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Izokina labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Oilasko-izterra labelean
entsaladarekin (*)
Jogurta

kCal:706 P:54 Lip:27 HC:63

24

Makarroiak barazkiekin (zd) (*)
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

kCal:885 P:32 Lip:16 HC:151

25

Arroza tomatearekin
Bakailaoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarroiak italiar erara (zd) (*)
Solomo freskoa patata
frijituekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:926 P:44 Lip:2028 HC:107

29

Porrusalda
Legatza labelean meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

30

Entsalada mistoa (d) (*)
Garbantzua bertako
barazkiekin
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



Gomendatutako afaria
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 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.

* 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.



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, ARRAUTZARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroiak italiar erara (zd) (*) Solomoa plantxan (*) Jogurta	Azenario krema Indioilar gisatua entsaladarekin (*) Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:809 P:41 Lip:2021 HC:93	kCal:601 P:39 Lip:15 HC:76	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





IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, ARRAUTZARIK EZ



Astehena	Astearte	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Oilasko-izterra labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:849 P:55 Lip:22 HC:110	15 Kalabazin krema 100% behi-hanburgesa plantxan patata frijituekin (*) Sasoiko fruta kCal:800 P:25 Lip:40 HC:82	16 Entsalada mistoa (d) (*) Babarrun zuriak kalabazarekin Jogurta kCal:712 P:33 Lip:23 HC:90	17 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Solomoa plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:687 P:33 Lip:16 HC:98	18 Garbantzua bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema Oilasko gisatua barazkiekin (*) Sasoiko fruta kCal:649 P:54 Lip:17 HC:68	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar gisatua barazki saltsan (*) Sasoiko fruta kCal:682 P:51 Lip:12 HC:91	23 Leka azenarioarekin Oilasko-izterra labean entsaladarekin (*) Jogurta kCal:706 P:54 Lip:27 HC:63	24 Makarroiak barazkiekin (zd) (*) Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:885 P:32 Lip:16 HC:151	25 Arroza tomatearekin Txerri-giarra labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:887 P:39 Lip:27 HC:122
28 Makarroiak italiar erara (zd) (*) Solomo freskoa patata frijituekin (*) Sasoiko fruta kCal:926 P:44 Lip:2028 HC:107	29 Porrusalda Indioilar gisatua jardineria erara (*) Sasoiko fruta kCal:606 P:42 Lip:7 HC:89	30 Entsalada mistoa (d) (*) Garbantzua bertako barazkiekin 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



Gomendatutako afaria
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.



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAUTZARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroiak italiar erara (zd) (*) Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario krema Indioilar gisatua entsaladarekin (*) Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:968 P:34 Lip:2033 HC:112	kCal:601 P:39 Lip:15 HC:76	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.





IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAUTZARIK EZ



Astehena	Astearte	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema 100% behi-hanburgesa plantxan patata frijituekin (*) Sasoiko fruta kCal:800 P:25 Lip:40 HC:82	16 Entsalada mistoa (d) (*) Babarrun zuriak kalabazarekin Jogurta kCal:712 P:33 Lip:23 HC:90	17 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109	18 Garbantzua bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema Oilasko gisatua barazkiekin (*) Sasoiko fruta kCal:649 P:54 Lip:17 HC:68	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:821 P:47 Lip:31 HC:88	23 Leka azenarioarekin Oilasko-izterra labelean entsaladarekin (*) Jogurta kCal:706 P:54 Lip:27 HC:63	24 Makarroiak barazkiekin (zd) (*) Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:885 P:32 Lip:16 HC:151	25 Arroza tomatearekin Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113
28 Makarroiak italiar erara (zd) (*) Solomo freskoa patata frijituekin (*) Sasoiko fruta kCal:926 P:44 Lip:2028 HC:107	29 Porrusalda Legatza labelean meniere erara entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30 Entsalada mistoa (d) (*) Garbantzua bertako barazkiekin 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



Gomendatutako afaria
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 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 Erregulamenduen 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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	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





IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella

Kabratxoa labelean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema

Arrautza frijituak patata
frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

16 

Entsalada mistoa

Babarrun zuriak kalabazarekin
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

Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema

Oilasko eta barazki fajita

Sasoiko fruta

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

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin

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
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

Makarro integralak italiar
erara

Arrautza frijituak patata
frijituekin

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

Garbantzuak bertako
barazkiekin

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



Gomendatutako afaria
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 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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

TXERRIKIRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak tomatekin (*) Legatza labeen piper gorriekin Jogurta	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patata gisatuak (*) Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:724 P:35 Lip:17 HC:105	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

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. BEGOÑAZPI

TXERRIKIRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73	16 Entsalada mistoa Babarrun zuriak kalabazarekin 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 Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin 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 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 tomatekin (*) Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:756 P:26 Lip:26 HC:103	29 Porrusalda Legatza labelean meniere erara entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30 Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin 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 olio.



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



Gomendatutako afaria
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 ekoiztako 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 ekoiztako 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.



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

HARAGIRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak tomatekin (*) Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patata gisatuak (gg) (*) Garbantzuak bertako barazkiekin (*) Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:724 P:35 Lip:17 HC:105	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:784 P:26 Lip:16 HC:134

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.





IKAST. BEGOÑAZPI

HARAGIRIK EZ



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73	16 Entsalada mistoa Babarrun zuriak kalabazarekin 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 Tortila frantsesa entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:780 P:35 Lip:33 HC:86
21 Bertako kalabaza-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin (*) Sasoiko fruta kCal:683 P:34 Lip:29 HC:70	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin 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 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 tomatekin (*) Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:756 P:26 Lip:26 HC:103	29 Porrusalda Legatza labelean meniere erara entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30 Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin 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



Gomendatutako afaria
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 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 Erregiamenduaren 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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

DILISTARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilista-krema (*) Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labea piper gorriekin Jogurta	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:866 P:32 Lip:11 HC:164	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	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





IKAST. BEGOÑAZPI

DILISTARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73	16 Entsalada mistoa Babarrun zuriak kalabazarekin 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 Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin 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 Dilista-krema (*) Sasoiko fruta kCal:852 P:37 Lip:16 HC:143	25 Arroza tomatearekin Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113
28 Makarroi integralak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin 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 Garbantzuak bertako barazkiekin 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 afaria?

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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

HIPOSODIKOA, ZORROTZA



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak tomatekin (*) Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patata gisatuak (*) Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:724 P:35 Lip:17 HC:105	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

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. BEGOÑAZPI

HIPOSODIKOA, ZORROTZA



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella

Kabratxoa labelean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema

Arrautza frijituak patata
frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

16

Entsalada mistoa

Babarrun zuriak kalabazarekin
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

Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema

Oilasko eta barazki fajita

Sasoiko fruta

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

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin

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
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

Makarro integralak tomatekin
(*)

Arrautza frijituak patata
frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:756 P:26 Lip:26 HC:103

29

Porrusalda

Legatza labelean meniere erara
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Entsalada mistoa

Garbantzuak bertako
barazkiekin

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



Gomendatutako afaria
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.



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

ZELIAKO



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroiak italiar erara (zd) (*) Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:968 P:34 Lip:2033 HC:112	kCal:727 P:16 Lip:30 HC:96	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.





IKAST. BEGOÑAZPI

ZELIAKO



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:738 P:18 Lip:35 HC:84	16 Entsalada mistoa (d) (*) Babarrun zuriak kalabazarekin Jogurta kCal:823 P:30 Lip:31 HC:101	17 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109	18 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema Oilasko gisatua barazkiekin (*) Sasoiko fruta kCal:760 P:51 Lip:25 HC:79	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin 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 Makarroiak barazkiekin (zd) (*) Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:885 P:32 Lip:16 HC:151	25 Arroza tomatearekin Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113
28 Makarroiak italiar erara (zd) (*) Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:1000 P:25 Lip:2042 HC:110	29 Porrusalda Legatza labelean meniere erara entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30 Entsalada mistoa (d) (*) Garbantzuak bertako barazkiekin Esnea kCal:850 P:30 Lip:38 HC:92		

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



Gomendatutako afaria
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 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.



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

BASALA, JOGURT NATURALA



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurt naturala (*)	Azenario krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:752 P:39 Lip:23 HC:96	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	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.





IKAST. BEGOÑAZPI

BASALA, JOGURT NATURALA



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73	16 Entsalada mistoa Babarrun zuriak kalabazarekin Jogurt naturala (*) kCal:692 P:33 Lip:25 HC:81	17 Espageti integralak tomatearekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	18 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:821 P:47 Lip:31 HC:88	23 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Jogurt naturala (*) kCal:597 P:20 Lip:27 HC:71	24 Espageti integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Dilistak bertako barazkiekin 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 Arrautza frijituak patata frijituekin 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 Garbantzuak bertako barazkiekin Jogurt naturala (*) kCal:708 P:32 Lip:28 HC:79		

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 olio.



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 afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
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 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.