



IRAILA

BACK TO SCHOOL

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 purea ogi txigortuarekin 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:640 P:20 Lip:22 HC:90	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.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. BEGOÑAZPI

HARAGIRIK 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 ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	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 ogi integral txigortuekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin (*) Sasoiko fruta kCal:705 P:35 Lip:29 HC:74	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 frijituarekin 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 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

OBOLAKTEOBEGETARIANO



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 (*) Tofu saltsan piper gorriekin (*) Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patata gisatuak (gg) (*) Tortila frantsesa entsaladarekin (*) Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:798 P:36 Lip:24 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:687 P:22 Lip:29 HC:84

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

OBOLAKTEOBEGETARIANO



Astehena	Astearte	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Landare-xerra labea entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:724 P:31 Lip:14 HC:115	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	16 Entsalada mistoa (d) (*) Babarrun zuriak kalabazarekin Jogurta kCal:712 P:33 Lip:23 HC:90	17 Espageti integralak tomatearekin Tortila frantsesa entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:750 P:28 Lip:28 HC:97	18 Garbantzuak bertako barazkiekin Ziazerbak patatekin (*) Jogurta (*) kCal:714 P:29 Lip:17 HC:108
21 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Arrautza frijituak entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:658 P:25 Lip:29 HC:71	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata gisatuak (gg) (*) Jogurta (*) kCal:792 P:29 Lip:14 HC:136	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 Tofu labea saltsan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:808 P:30 Lip:24 HC:117
28 Makarroi integralak tomatekin (*) Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:756 P:26 Lip:26 HC:103	29 Porrusalda Landare-xerra labea entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:615 P:31 Lip:12 HC:87	30 Entsalada mistoa (d) (*) 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

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

ESNE BRIKARIK 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 purea ogi txigortuarekin 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:640 P:20 Lip:22 HC:90	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

ESNE BRIKARIK 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 ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	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 ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	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 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 Garbantzuak bertako barazkiekin Jogurta (*) kCal:728 P:32 Lip:26 HC:88		

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

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, ARROZA-KOLOREKO FRUTA, ITSASKIRIK 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 Indioilar gisatua piper gorriekin (*) Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:786 P:50 Lip:17 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	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, ARROZA-KOLOREKO FRUTA, ITSASKIRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:882 P:35 Lip:33 HC:112	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	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 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	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 Oilasko-izterra labeen entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115
28 Makarroi integralak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103	29 Porrusalda Solomoa plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:552 P:34 Lip:9 HC:80	30 Entsalada mistoa (d) (*) 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 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

IKAST. BEGOÑAZPI

LEKALEAK ETA LEKALEDUN PRODUKTUAK



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Arroza tomatearekin (*) Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta	Makarroiak italiar erara (zd) (*) Legatza labea piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:905 P:35 Lip:33 HC:117	kCal:968 P:34 Lip:2033 HC:112	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	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

LEKALEAK ETA LEKALEDUN PRODUKTUAK



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	16 Entsalada mistoa Oilasko-izterra labelean entsaladarekin (*) Jogurta kCal:717 P:58 Lip:34 HC:40	17 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109	18 Ziakerbak patatekin (*) Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:571 P:39 Lip:15 HC:68
21 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	22 Patata gisatuak (*) Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:37 Lip:34 HC:74	23 Brokolia azenarioarekin (*) Patata tortila entsaladarekin Jogurta kCal:544 P:20 Lip:23 HC:60	24 Makarroiak barazkiekin (zd) (*) Solomoa plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:648 P:37 Lip:12 HC:97	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 Indioilar gisatua barazki saltsan (*) Esnea kCal:564 P:44 Lip:25 HC:34		

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 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

KIWIRIK EZ, 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 purea ogi txigortuarekin 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:640 P:20 Lip:22 HC:90	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

KIWIRIK EZ, PLATANORIK 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 ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	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 ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	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 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 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

KIWIRIK 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 purea ogi txigortuarekin 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:640 P:20 Lip:22 HC:90	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

KIWIRIK 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 ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	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 ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	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 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 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

ARRAUTZARIK EZ, INTXAURRARIK EZ, KRUSTAZEOARIK 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 labea piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Indioilar gisatua 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:625 P:40 Lip:15 HC:81	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

ARRAUTZARIK EZ, INTXAURRARIK EZ, KRUSTAZEOARIK 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 ogi
txigortuekin
100% behi-hanburgesa
plantxan patata frijituekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:722 P:23 Lip:38 HC:69

16

Entsalada mistoa (d) (*)
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 ogi
integral txigortuekin
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

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

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

Espageti integralak
baratzuriarekin 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
Solomo freskoa patata
frijituekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:841 P:46 Lip:24 HC:111

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: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 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.



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 purea ogi integral txigortuarekin (*) 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:625 P:40 Lip:15 HC:81	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

ARRAUTZARIK 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 (*)
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

Kalabaza-krema ogi integral
txigortuekin (*)
Oilasko gisatua barazkiekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:671 P:55 Lip:17 HC:72

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 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



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

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, DILISTARIK EZ, GARBANTZURIK EZ, ILARRARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Arroza tomatearekin (*) Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Indioilar gisatua piper gorriekin (*) Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:905 P:35 Lip:33 HC:117	kCal:786 P:50 Lip:17 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	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, DILISTARIK EZ, GARBANTZURIK EZ, ILARRARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:882 P:35 Lip:33 HC:112	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	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 Ziazerbak patatekin (*) Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:571 P:39 Lip:15 HC:68
21 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	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 Solomoa plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:670 P:39 Lip:16 HC:92	25 Arroza tomatearekin Oilasko-izterra labea entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115
28 Makarroi integralak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103	29 Porrusalda Solomoa plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:552 P:34 Lip:9 HC:80	30 Entsalada mistoa (d) (*) Indioilar gisatua barazki saltsan (*) Esnea kCal:564 P:44 Lip:25 HC:34		

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



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.

* 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

FRUITU LEHORRIK EZ, FRUTA AZALIK EZ, MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ, OILASKORIK EZ, PLATANORIK EZ, SAGARRARIK 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 purea ogi txigortuarekin 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:640 P:20 Lip:22 HC:90	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

FRUITU LEHORRIK EZ, FRUTA AZALIK EZ, MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ, OILASKORIK EZ, PLATANORIK EZ, SAGARRARIK 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 ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

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

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 ogi
integral txigortuekin
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

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

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



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.

* 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

ARROZA-KOLOREKO FRUTA, FRUITU LEHORRIK EZ, KIWIRIK 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 purea ogi txigortuarekin 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:640 P:20 Lip:22 HC:90	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

ARROZA-KOLOREKO FRUTA, FRUITU LEHORRIK EZ, KIWIRIK 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 ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

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

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 ogi
integral txigortuekin
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

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

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



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

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 purea ogi txigortuarekin 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:640 P:20 Lip:22 HC:90	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.





IRAILA

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 ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

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

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 ogi
integral txigortuekin
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

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

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



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

ARROZA-KOLOREKO FRUTA



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 purea ogi txigortuarekin 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:640 P:20 Lip:22 HC:90	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

ARROZA-KOLOREKO FRUTA



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	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 ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	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 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 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.

* 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

FRUITU LEHORRIK EZ, HEZURDUN FRUTARIK 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 labea piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin 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:640 P:20 Lip:22 HC:90	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 LEHORRIK EZ, HEZURDUN FRUTARIK 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 ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	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 ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	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 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 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 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 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

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 labean piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin 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:640 P:20 Lip:22 HC:90	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.





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 ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	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 ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	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 frijituarekin 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 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 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

UNAIEN DIETA



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 purea ogi txigortuarekin 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:640 P:20 Lip:22 HC:90	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

UNAIREN DIETA



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	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 ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	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 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 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 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 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

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 purea ogi txigortuarekin 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:640 P:20 Lip:22 HC:90	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



Astehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	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 Kalabaza-krema ogi txigortuekin (*) Oilasko gisatua barazkiekin (*) Sasoiko fruta kCal:780 P:52 Lip:25 HC:83	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 ;-)



grupogasca.com



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



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.