



IKAST. BEGOÑAZPI

OBOLAKTEOBEGETARIANO



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Makarroi integralak barazkiekin Sasoiko fruta kCal:774 P:35 Lip:8 HC:140	3 Arroza tomatearekin Indaba zuriak bertako barazkiekin (*) Jogurta (*) kCal:891 P:32 Lip:12 HC:165	4 Fideo zopa (gg) (*) Arrautza egosiak tomate-saltsarekin (*) Jogurta kCal:688 P:35 Lip:28 HC:69	5 Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:660 P:23 Lip:23 HC:86	6 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Tofu labea saltsan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:665 P:29 Lip:26 HC:75
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Arrautza frijituak entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:787 P:31 Lip:32 HC:92	10 Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	11 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata gisatuak (gg) (*) Jogurta kCal:792 P:29 Lip:14 HC:136	12 Arroza tomatearekin Landare-xerra labea entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:747 P:31 Lip:14 HC:120	13 Entsalada mistoa (d) (*) Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88
16 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Tofu labea saltsan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:657 P:29 Lip:26 HC:73	17 Barazki-paella Indaba gorriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	18 Makarroi integralak tomatekin Arrautza frijituak patata frijituekin Jogurta kCal:784 P:28 Lip:27 HC:103	19 Patata gisatuak (gg) (*) Dilistak bertako barazkiekin (*) Jogurta (*) kCal:739 P:31 Lip:10 HC:127	20 Garbantzuak bertako barazkiekin Ziazerbak patatekin (*) Sasoiko fruta kCal:686 P:27 Lip:16 HC:108



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

OBOLAKTEOBEGETARIANO



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	24 Zopa fideo integralekin (gg) (*) Tofu saltsan piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:618 P:28 Lip:22 HC:74	25 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Esnea kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73	26 Makarroi integralak aurora saltsan Ilarrak azenarioarekin (*) Jogurta (*) kCal:855 P:30 Lip:25 HC:121	27 Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin (*) Sasoiko fruta kCal:703 P:35 Lip:29 HC:74

30
Entsalada mistoa (d) (*)
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



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.

* 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.



IKAST. BEGOÑAZPI

ESNE BRIKARIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ESNE BRIKARIK EZ



Astlehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Behi- eta txerri-albondigak
gisatuak piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:843 P:30 Lip:45 HC:76

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Jogurta (*)

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

26

Makarroi integralak aurora
saltsan

Legatza labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106

27

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Oilasko-izterra labeen
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



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.



IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, ARROZA-KOLOREKO FRUTA, ITSASKIRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Makarroi integralak barazkiekin Sasoiko fruta kCal:774 P:35 Lip:8 HC:140	3 Arroza tomatearekin Txerri-giarra labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:887 P:39 Lip:27 HC:122	4 Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Jogurta kCal:631 P:45 Lip:21 HC:61	5 Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:660 P:23 Lip:23 HC:86	6 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Txahal-gisatua entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:695 P:43 Lip:21 HC:81
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	10 Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	11 Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	12 Arroza tomatearekin Indioilar gisatua entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:768 P:41 Lip:13 HC:123	13 Entsalada mistoa (d) (*) Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88
16 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:754 P:34 Lip:35 HC:73	17 Barazki-paella Indaba gorriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	18 Makarroi integralak tomatekin Arrautza frijituak patata frijituekin Jogurta kCal:784 P:28 Lip:27 HC:103	19 Patatak errioxar erara Solomoa plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:637 P:39 Lip:18 HC:78	20 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, ARROZA-KOLOREKO FRUTA, ITSASKIRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	24 Hegazt-zopa fideo integralekin Haragi bolak gisatuak piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:843 P:30 Lip:45 HC:76	25 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Esnea kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73	26 Makarroi integralak aurora saltsan Indioilar gisatua entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:919 P:49 Lip:27 HC:116	27 Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Oilasko-izterra labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa (d) (*)

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



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 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.



IKAST. BEGOÑAZPI

INTXAURRARIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

INTXAURRARIK EZ



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

30 
Entsalada mistoa
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



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 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.



IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, ITSASKIRIK EZ, KIWIRIK EZ, LEKARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Makarroiak barazkiekin (zd) (*) Sasoiko fruta kCal:774 P:35 Lip:8 HC:140	3 Arroza tomatearekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:685 P:27 Lip:11 HC:122	4 Hegazti-zopa arrozarekin (*) Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Jogurta kCal:723 P:38 Lip:26 HC:77	5 Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:660 P:23 Lip:23 HC:86	6 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroiak baratxuruekin (dc) (*) Solomoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:780 P:35 Lip:23 HC:105	10 Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	11 Patata gisatuak (*) Oilasko-izterra labelean piper gorriekin Jogurta kCal:787 P:58 Lip:24 HC:79	12 Arroza tomatearekin Indioilar gisatua entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:768 P:41 Lip:13 HC:123	13 Entsalada mistoa (d) (*) Behi-hanburgesa 100% plantxan azenario eta txanpinoiekin (*) Sasoiko fruta kCal:762 P:33 Lip:48 HC:58
16 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:754 P:34 Lip:35 HC:73	17 Barazki-paella Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:712 P:38 Lip:15 HC:108	18 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Arrautza frijituak patata frijituekin Jogurta kCal:934 P:21 Lip:39 HC:115	19 Patatak errioxar erara Solomoa plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:637 P:39 Lip:18 HC:78	20 Ziazerbak patatekin (*) Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:571 P:39 Lip:15 HC:68



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, ITSASKIRIK EZ, KIWIRIK EZ, LEKARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	24 Hegazti-zopa arrozarekin (*) Txahal-hanburgesa 100% labean piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:749 P:34 Lip:34 HC:77	25 Brokolia azenarioarekin (*) Patata tortila entsaladarekin Esnea kCal:555 P:21 Lip:27 HC:53	26 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Indioilar gisatua entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:771 P:40 Lip:18 HC:108	27 Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Oilasko-izterra labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa (d) (*)

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



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.

* 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.



IKAST. BEGOÑAZPI

LEKALEAK ETA LEKALEDUN PRODUKTUAK



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Makarroiak barazkiekin (zd) (*) Indioilar gisatua barazki saltsan (*) Sasoiko fruta kCal:672 P:43 Lip:10 HC:100	3 Arroza tomatearekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:685 P:27 Lip:11 HC:122	4 Hegazti-zopa arrozarekin (*) Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Jogurta kCal:723 P:38 Lip:26 HC:77	5 Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:660 P:23 Lip:23 HC:86	6 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroiak baratxuruekin (dc) (*) Solomoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:780 P:35 Lip:23 HC:105	10 Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	11 Patata gisatuak (*) Oilasko-izterra labelean piper gorriekin Jogurta kCal:787 P:58 Lip:24 HC:79	12 Arroza tomatearekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	13 Entsalada mistoa Behi-hanburgesa 100% plantxan azenario eta txanpinoiekin (*) Sasoiko fruta kCal:762 P:33 Lip:48 HC:58
16 Bertako barazki krema ogi txigortuekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:534 P:26 Lip:13 HC:78	17 Barazki-paella Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:712 P:38 Lip:15 HC:108	18 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Arrautza frijituak patata frijituekin Jogurta kCal:934 P:21 Lip:39 HC:115	19 Patatak errioxar erara Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	20 Ziazerbak patatekin (*) Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:571 P:39 Lip:15 HC:68



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

LEKALEAK ETA LEKALEDUN PRODUKTUAK



Astehena	Astearte	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Arroza tomatearekin (*) Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin (*) Sasoiko fruta kCal:721 P:41 Lip:9 HC:119	24 Hegazti-zopa arrozarekin (*) Txahal-hanburgesa 100% labea piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:749 P:34 Lip:34 HC:77	25 Brokolia azenarioarekin (*) Patata tortila entsaladarekin Esnea kCal:555 P:21 Lip:27 HC:53	26 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Legatza labea entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109	27 Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Oilasko-izterra labea entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa

Oilasko-bularkia piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:512 P:40 Lip:21 HC:38

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



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 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.

* 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.



IKAST. BEGOÑAZPI

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ



Astehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Makarroi integralak barazkiekin Sasoiko fruta kCal:774 P:35 Lip:8 HC:140	3 Arroza tomatearekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:685 P:27 Lip:11 HC:122	4 Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sojako postrea (*) kCal:617 P:43 Lip:20 HC:61	5 Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:660 P:23 Lip:23 HC:86	6 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoekin Solomoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	10 Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	11 Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labelean piper gorriekin Sojako postrea (*) kCal:832 P:66 Lip:20 HC:93	12 Arroza tomatearekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	13 Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88
16 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:534 P:26 Lip:13 HC:78	17 Barazki-paella Indaba gorriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	18 Makarroi integralak tomatekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sojako postrea (*) kCal:770 P:26 Lip:26 HC:103	19 Patatak errioxar erara Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	20 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Haragi bolak gisatuak piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:843 P:30 Lip:45 HC:76

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sojako postrea (*)

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

26

Makarroi integralak aurora saltsan

Legatza labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106

27

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Oilasko-izterra labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



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.



IKAST. BEGOÑAZPI

KIWIRIK EZ, PLATANORIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

KIWIRIK EZ, PLATANORIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Behi- eta txerri-albondigak
gisatuak piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:843 P:30 Lip:45 HC:76

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

26

Makarroi integralak aurora
saltsan

Legatza labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106

27

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Oilasko-izterra labeen
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



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.



IKAST. BEGOÑAZPI

KIWIRIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

KIWIRIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Behi- eta txerri-albondigak
gisatuak piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:843 P:30 Lip:45 HC:76

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

26

Makarroi integralak aurora
saltsan

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106

27

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

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 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.



IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAUTZARIK EZ



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Makarroiak barazkiekin (zd) (*) Sasoiko fruta kCal:885 P:32 Lip:16 HC:151	3 Arroza tomatearekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:685 P:27 Lip:11 HC:122	4 Hegazti-zopa arrozarekin (*) Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Jogurta kCal:723 P:38 Lip:26 HC:77	5 Porrusalda 100% behi-hanburgesa plantxan patata frijituekin (*) Sasoiko fruta kCal:833 P:27 Lip:36 HC:95	6 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroiak baratxuruekin (dc) (*) Solomoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:780 P:35 Lip:23 HC:105	10 Azalore-krema Txahal-gisatua entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:603 P:40 Lip:19 HC:65	11 Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labelean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	12 Arroza tomatearekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	13 Entsalada mistoa (d) (*) Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88
16 Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin (*) Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:537 P:26 Lip:13 HC:78	17 Barazki-paella Indaba gorriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	18 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) 100% behi-hanburgesa plantxan patata frijituekin (*) Jogurta kCal:996 P:28 Lip:44 HC:113	19 Patatak errioxar erara Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	20 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAUTZARIK EZ



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	24 Hegazti-zopa arrozarekin (*) Haragi bolak gisatuak piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:935 P:23 Lip:50 HC:92	25 Leka azenarioarekin Txerri-giarra labean entsaladarekin (*) Esnea kCal:732 P:39 Lip:36 HC:63	26 Makarroiak aurora saltsan (zd) (*) Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106	27 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin (*) Oilasko-izterra labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:729 P:54 Lip:24 HC:73

30
Entsalada mistoa (d) (*)
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



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 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.



IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, DILISTARIK EZ, GARBANTZURIK EZ, ILARRARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Makarroi integralak barazkiekin (*) Indioilar gisatua barazki saltsan (*) Sasoiko fruta kCal:672 P:43 Lip:10 HC:100	3 Arroza tomatearekin Txerri-giarra labea entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:887 P:39 Lip:27 HC:122	4 Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Jogurta kCal:631 P:45 Lip:21 HC:61	5 Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:660 P:23 Lip:23 HC:86	6 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Txahal-gisatua entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:695 P:43 Lip:21 HC:81
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Solomoa labea entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	10 Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	11 Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labea piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	12 Arroza tomatearekin Indioilar gisatua entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:768 P:41 Lip:13 HC:123	13 Entsalada mistoa (d) (*) Behi-hanburgesa 100% plantxan azenario eta txanpinoiekin (*) Sasoiko fruta kCal:762 P:33 Lip:48 HC:58
16 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:754 P:34 Lip:35 HC:73	17 Barazki-paella Indaba gorriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	18 Makarroi integralak tomatekin Arrautza frijituak patata frijituekin Jogurta kCal:784 P:28 Lip:27 HC:103	19 Patatak errioxar erara Solomoa plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:637 P:39 Lip:18 HC:78	20 Ziazerbak patatekin (*) Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:571 P:39 Lip:15 HC:68



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, DILISTARIK EZ, GARBANTZURIK EZ, ILARRARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Arroza tomatearekin (*) Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin (*) Sasoiko fruta kCal:721 P:41 Lip:9 HC:119	24 Hegazt-zopa fideo integralekin Txahal-hanburgesa 100% labea piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:768 P:38 Lip:37 HC:72	25 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Esnea kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73	26 Makarroi integralak aurora saltsan Txerri-giarra labea entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:1038 P:47 Lip:41 HC:115	27 Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Oilasko-izterra labea entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa (d) (*)

Oilasko-bularkia piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:512 P:40 Lip:21 HC:38

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



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 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.



IKAST. BEGOÑAZPI

ARROZA-KOLOREKO FRUTA, FRUITU LEHORRIK EZ, KIWIRIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARROZA-KOLOREKO FRUTA, FRUITU LEHORRIK EZ, KIWIRIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Behi- eta txerri-albondigak
gisatuak piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:843 P:30 Lip:45 HC:76

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

26

Makarroi integralak aurora
saltsan

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106

27

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

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 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.



IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK



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

30 
Entsalada mistoa
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

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 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.



IKAST. BEGOÑAZPI

ARROZA-KOLOREKO FRUTA



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARROZA-KOLOREKO FRUTA



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Behi- eta txerri-albondigak
gisatuak piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:843 P:30 Lip:45 HC:76

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

26

Makarroi integralak aurora
saltsan

Legatza labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106

27

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Oilasko-izterra labeen
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



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.

* 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.



IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRIK EZ, HEZURDUN FRUTARIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRIK EZ, HEZURDUN FRUTARIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Behi- eta txerri-albondigak
gisatuak piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:843 P:30 Lip:45 HC:76

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

26

Makarroi integralak aurora
saltsan

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106

27

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



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 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.



IKAST. BEGOÑAZPI

HEZURDUN FRUTARIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

HEZURDUN FRUTARIK EZ



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

30 

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



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.



IKAST. BEGOÑAZPI

TXERRIKIRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Makarroi integralak barazkiekin Sasoiko fruta kCal:774 P:35 Lip:8 HC:140	3 Arroza tomatearekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:685 P:27 Lip:11 HC:122	4 Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Jogurta kCal:631 P:45 Lip:21 HC:61	5 Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:660 P:23 Lip:23 HC:86	6 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoekin Indioilar gisatua entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:754 P:46 Lip:18 HC:102	10 Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	11 Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labelean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	12 Arroza tomatearekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	13 Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88
16 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:534 P:26 Lip:13 HC:78	17 Barazki-paella Indaba gorriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	18 Makarroi integralak tomatekin Arrautza frijituak patata frijituekin Jogurta kCal:784 P:28 Lip:27 HC:103	19 Patata gisatuak (*) Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:605 P:35 Lip:18 HC:74	20 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. BEGOÑAZPI

TXERRIKIRIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Txahal-hanburgesa 100%
labea piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:768 P:38 Lip:37 HC:72

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

26

Makarroi integralak aurora
saltsan

Legatza labea entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106

27

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Oilasko-izterra labea
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



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.



IKAST. BEGOÑAZPI

HARAGIRIK EZ



Astehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Makarroi integralak barazkiekin Sasoiko fruta kCal:774 P:35 Lip:8 HC:140	3 Arroza tomatearekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:685 P:27 Lip:11 HC:122	4 Fideo zopa (gg) (*) Arrautza egosiak tomate-saltsarekin (*) Jogurta kCal:688 P:35 Lip:28 HC:69	5 Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:660 P:23 Lip:23 HC:86	6 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoekin Arrautza frijituak entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:787 P:31 Lip:32 HC:92	10 Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	11 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata gisatuak (gg) (*) Jogurta kCal:792 P:29 Lip:14 HC:136	12 Arroza tomatearekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	13 Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88
16 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:534 P:26 Lip:13 HC:78	17 Barazki-paella Indaba gorriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	18 Makarroi integralak tomatekin Arrautza frijituak patata frijituekin Jogurta kCal:784 P:28 Lip:27 HC:103	19 Patata gisatuak (gg) (*) Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:591 P:31 Lip:14 HC:84	20 Garbantzuak bertako barazkiekin Ziazerbak patatekin (*) Sasoiko fruta kCal:686 P:27 Lip:16 HC:108



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

HARAGIRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	24 Zopa fideo integralekin (gg) (*) Tofu saltsan piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:618 P:28 Lip:22 HC:74	25 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Esnea kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73	26 Makarroi integralak aurora saltsan Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106	27 Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin (*) Sasoiko fruta kCal:703 P:35 Lip:29 HC:74

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



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.



IKAST. BEGOÑAZPI

UNAIREN DIETA



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

UNAIREN DIETA



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Behi- eta txerri-albondigak
gisatuak piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:843 P:30 Lip:45 HC:76

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

26

Makarroi integralak aurora
saltsan

Legatza labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106

27

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Oilasko-izterra labeen
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



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.



IKAST. BEGOÑAZPI

ZELIAKO



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Makarroiak barazkiekin (zd) (*) Sasoiko fruta kCal:885 P:32 Lip:16 HC:151	3 Arroza tomatearekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:685 P:27 Lip:11 HC:122	4 Hegazti-zopa arrozarekin (*) Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Jogurta kCal:723 P:38 Lip:26 HC:77	5 Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:660 P:23 Lip:23 HC:86	6 Kalabaza-krema ogi txigortuekin (*) Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:656 P:30 Lip:22 HC:82
9 Makarroiak baratxuruekin (dc) (*) Solomoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:780 P:35 Lip:23 HC:105	10 Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	11 Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labelean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	12 Arroza tomatearekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	13 Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88
16 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:534 P:26 Lip:13 HC:78	17 Barazki-paella Indaba gorriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	18 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Arrautza frijituak patata frijituekin Jogurta kCal:934 P:21 Lip:39 HC:115	19 Patatak errioxar erara Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	20 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. BEGOÑAZPI

ZELIAKO



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	24 Hegazti-zopa arrozarekin (*) Haragi bolak gisatuak piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:935 P:23 Lip:50 HC:92	25 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Esnea kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73	26 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109	27 Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Oilasko-izterra labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



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.