AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

PROTEINADUN UREA 3

begoñazpi ikastola

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilista eta indioilardun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:600 P:30 Lip:14 HC:81	**3** Barazki eta arraindun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:533 P:23 Lip:15 HC:72	**4** Barazki eta oilaskodun proteinazko purea (*) Jogurta kCal:618 P:31 Lip:17 HC:79	**5** Barazki eta txahalkidun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:570 P:26 Lip:16 HC:77	**6** Barazki eta arraindun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:533 P:23 Lip:15 HC:72
9 Barazki eta oilaskodun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:589 P:28 Lip:16 HC:78	**10** Barazki eta txahalkidun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:570 P:26 Lip:16 HC:77	**11** Babarrun eta oilaskodun proteinazko purea (*) Jogurta kCal:635 P:31 Lip:16 HC:82	**12** Barazki eta arraindun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:533 P:23 Lip:15 HC:72	**13** Garbantzu eta indioilardun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:605 P:30 Lip:14 HC:81
16 Barazki eta arraindun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:533 P:23 Lip:15 HC:72	**17** Babarrun eta oilaskodun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:606 P:28 Lip:15 HC:81	**18** Barazki eta txahalkidun proteinazko purea (*) Jogurta kCal:599 P:29 Lip:17 HC:78	**19** Barazki eta arraindun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:533 P:23 Lip:15 HC:72	**20** Garbantzu eta indioilardun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:605 P:30 Lip:14 HC:81

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

PROTEINADUN PUREA 3

begoñazpi ikastola

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Dilista eta indioilardun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:600 P:30 Lip:14 HC:81	**24** Barazki eta txahalkidun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:570 P:26 Lip:16 HC:77	**25** Barazki eta oilaskodun proteinazko purea (*) Jogurta (*) kCal:618 P:31 Lip:17 HC:79	**26** Barazki eta arraindun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:533 P:23 Lip:15 HC:72	**27** Barazki eta oilaskodun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:589 P:28 Lip:16 HC:78
30 Dilista eta oilaskodun proteinazko purea (*) Fruta-konpota (slup) (*) kCal:589 P:28 Lip:15 HC:81				

Bazenekin?

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

GIHkin dugun konpromisoa

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

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica

Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

IKAST. BEGOÑAZPI

PLATANORIK EZ

AZAROA

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 labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	**10** Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	**11** Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	**12** Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	**13** Entsalada mistoa 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 labean 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

PLATANORIK EZ

begoñazpi ikastola

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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica

Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, MOLUSKUARIK EZ

AZAROA

begoñazpi ikastola

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 txanpinoiekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	**10** Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	**11** Indaba zuriak bertako barazkiekin 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 Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:584 P:37 Lip:17 HC:69	**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.

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, MOLUSKUARIK EZ

begoñazpi ikastola

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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

IKAST. BEGOÑAZPI

INTXAURRARIK EZ

AZAROA

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 labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	**10** Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	**11** Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	**12** Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	**13** Entsalada mistoa 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 labean 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

grupogasca.com

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

INTXAURRARIK EZ

begoñazpi ikastola

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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ

begoñazpi ikastola

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 labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	**10** Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	**11** Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	**12** Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	**13** Entsalada mistoa 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 labean 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.

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ

begoñazpi ikastola

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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR · 10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES · 12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES · NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

IKAST. BEGOÑAZPI

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ

AZAROA

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 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 labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	**10** Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	**11** Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labean piper gorriekin Sojako postrea (*) kCal:832 P:66 Lip:20 HC:93	**12** Arroza tomatearekin Izokina labean 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 labean 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

grupogasca.com

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ

begoñazpi ikastola

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 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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica

Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

IKAST. BEGOÑAZPI

KIWIRIK EZ, FRUITU LEHORRIK EZ

AZAROA

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 labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	**10** Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	**11** Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	**12** Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	**13** Entsalada mistoa 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 labean 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

grupogasca.com

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

KIWIRIK EZ, FRUITU LEHORRIK EZ

begoñazpi ikastola

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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR · 10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES · 12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES · NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

KIWIRIK EZ

begoñazpi ikastola

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 labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	**10** Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	**11** Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	**12** Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	**13** Entsalada mistoa 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 labean 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.

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

KIWIRIK EZ

begoñazpi ikastola

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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAIN, ARRAUTZARIK EZ

AZAROA

begoñazpi ikastola

Astelehena	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 labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroiak baratxuruekin (dc) (*) Solomoa labean 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 labean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	**12** Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	**13** Entsalada mistoa (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 labean 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.

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAIN, ARRAUTZARIK EZ

AZAROA

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 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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica

Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, ARRAUTZARIK EZ

begoñazpi ikastola

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Makarroiak barazkiekin (zd) (*) Sasoiko fruta kCal:885 P:32 Lip:16 HC:151	**3** Arroza tomatearekin Txerri-giarra labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:887 P:39 Lip:27 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 Txahal-gisatua entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:695 P:43 Lip:21 HC:81
9 Makarroiak baratxuruekin (dc) (*) Solomoa labean 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 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 Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin (*) Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:587 P:37 Lip:17 HC:69	**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 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

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, ARRAUTZARIK EZ

begoñazpi ikastola

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 Txerri-giarra labean entsaladarekin (*) Esnea kCal:732 P:39 Lip:36 HC:63	**26** Makarroiak aurora saltsan (zd) (*) Indioilar gisatua entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:919 P:49 Lip:27 HC:116	**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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica

Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAUTZARIK EZ

AZAROA

Astelehena	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 labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroiak baratxuruekin (dc) (*) Solomoa labean 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 labean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	**12** Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	**13** Entsalada mistoa (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 labean 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

grupogasca.com

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAUTZARIK EZ

AZAROA

begoñazpi ikastola

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 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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica

Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

IKAST. BEGOÑAZPI

OILARRIK EZ

AZAROA

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 labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	**10** Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	**11** Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	**12** Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	**13** Entsalada mistoa 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 labean 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

grupogasca.com

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

OILARRIK EZ

begoñazpi ikastola

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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK

AZAROA

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 labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	**10** Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	**11** Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	**12** Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	**13** Entsalada mistoa 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 labean 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

grupogasca.com

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK

begoñazpi ikastola

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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

IKAST. BEGOÑAZPI

TXERRIKIRIK EZ

AZAROA

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 labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin 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 labean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	**12** Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	**13** Entsalada mistoa 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 labean 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

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

TXERRIKIRIK EZ

begoñazpi ikastola

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% labean 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 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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica

Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

IKAST. BEGOÑAZPI

HARAGIRIK EZ

AZAROA

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** 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 labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
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 Izokina labean 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 labean 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 haurrei eskainita dago. Haurren arteko senidetasuna bultzatzeko eta hauen ongizatea sustatzeko eguna da.

Gastronomía Cantábrica

grupogasca.com

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

HARAGIRIK EZ

begoñazpi ikastola

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 labean 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 baino abiadura handiagoarekin jotzen dute atmosfera.

GIHkin dugun konpromisoa

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

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica

Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

IKAST. BEGOÑAZPI

KAKAHUETERIK EZ, KIWIRIK EZ

AZAROA

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 labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	**10** Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	**11** Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	**12** Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	**13** Entsalada mistoa 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 labean 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

grupogasca.com

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

KAKAHUETERIK EZ, KIWIRIK EZ

begoñazpi ikastola

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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR · 10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES · 12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES · NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

IKAST. BEGOÑAZPI

DILISTARIK EZ

AZAROA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilista-krema (*) Makarroi integralak barazkiekin Sasoiko fruta kCal:830 P:35 Lip:12 HC:148	**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 labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	**10** Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	**11** Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	**12** Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	**13** Entsalada mistoa 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 labean 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

grupogasca.com

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

DILISTARIK EZ

begoñazpi ikastola

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Dilista-krema (*) Arroza tomatearekin Sasoiko fruta kCal:866 P:32 Lip:11 HC:164	**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
Dilista-krema (*)
Sasoiko fruta
kCal:683 P:33 Lip:22 HC:89

Bazenekin?

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

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

3 SALUD Y BIENESTAR
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

IKAST. BEGOÑAZPI

HIPOSODIKOA, ZORROTZA

AZAROA

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 labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	**10** Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	**11** Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	**12** Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	**13** Entsalada mistoa (d) (*) 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 labean 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

grupogasca.com

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

HIPOSODIKOA, ZORROTZA

begoñazpi ikastola

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% labean 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 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 (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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica

Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

IKAST. BEGOÑAZPI

ZELIAKO

AZAROA

Astelehena	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 labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:656 P:30 Lip:22 HC:82
9 Makarroiak baratxuruekin (dc) (*) Solomoa labean 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 labean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	**12** Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	**13** Entsalada mistoa 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 labean 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

grupogasca.com

AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ZELIAKO

begoñazpi ikastola

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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN

Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.

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

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

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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.