



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

INDABA ZURIARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.





IKAST. BEGOÑAZPI

INDABA ZURIARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	16 Entsalada mistoa Oilasko-bularkia plantxan kalabazarekin (*) Jogurta kCal:597 P:47 Lip:22 HC:48	17 Espageti integralak tomatearekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	18 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:821 P:47 Lip:31 HC:88	23 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80	24 Espageti integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135	25 Arroza tomatearekin Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113
28 Makarroi integralak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103	29 Porrusalda Legatza labelean meniere erara entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30 Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin Esnea kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81		

GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

BEGANOIA



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Tofu saltsan piper gorriekin (*) Sojako postrea (*)	Azenario purea ogi txigortuarekin Landare-xerra labea entsaladarekin (*) Sasoiko fruta	Patata gisatuak (gg) (*) Garbantzuak bertako barazkiekin (*) Sojako postrea (*)
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:823 P:30 Lip:27 HC:106	kCal:604 P:30 Lip:16 HC:78	kCal:798 P:26 Lip:16 HC:134

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

BEGANOA



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Dilistak bertako barazkiekin (*) Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Tofu labeen saltsan patata frijituekin (*) Sasoiko fruta kCal:589 P:27 Lip:24 HC:64	16 Entsalada mistoa (d) (*) Babarrun zuriak kalabazarekin Sojako postrea (*) kCal:698 P:31 Lip:22 HC:90	17 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Landare-xerra labeen entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:750 P:30 Lip:19 HC:105	18 Garbantzuak bertako barazkiekin Ziakerbak patatekin (*) Sojako postrea (*) kCal:700 P:27 Lip:16 HC:108
21 Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin (*) Tofu labeen saltsan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:663 P:29 Lip:26 HC:75	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Barazki-menestra (*) Sojako postrea (*) kCal:737 P:31 Lip:15 HC:115	23 Leka azenarioarekin Garbantzuak bertako barazkiekin (*) Sojako postrea (*) kCal:703 P:26 Lip:18 HC:111	24 Makarroiak barazkiekin (zd) (*) Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:885 P:32 Lip:16 HC:151	25 Arroza tomatearekin Landare-xerra labeen entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:747 P:31 Lip:14 HC:120
28 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Tofu labeen saltsan patata frijituekin (*) Sasoiko fruta kCal:835 P:30 Lip:29 HC:108	29 Porrusalda Landare-xerra jardineran (*) Sasoiko fruta kCal:570 P:29 Lip:9 HC:89	30 Entsalada mistoa (d) (*) Garbantzuak bertako barazkiekin Sojako postrea (*) kCal:714 P:30 Lip:25 HC:88		

GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

ESNEA ETA ESNEKIAK (LAKTOSA BARNE) EZ, LETXUGARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Sojako postrea (*)	Azenario purea ogi integral txigortuarekin (*) Patata tortila kalabazinarekin (*) Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan jardinerara (*) Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:758 P:37 Lip:20 HC:105	kCal:663 P:21 Lip:24 HC:89	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.





IKAST. BEGOÑAZPI

ESNEA ETA ESNEKIAK (LAKTOSA BARNE) EZ, LETXUGARIK EZ



Astehena	Astearte	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxo labea saltsa berdean (*) Sasoiko fruta kCal:761 P:32 Lip:18 HC:120	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	16 Brokolia patatekin (*) Babarrun zuriak kalabazarekin Sojako postrea (*) kCal:813 P:37 Lip:14 HC:132	17 Espageti integralak tomatearekin Legatza labea piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:696 P:33 Lip:16 HC:105	18 Garbantzuk bertako barazkiekin Indioilar gisatua azenario eta txanpinoiekin (*) Sasoiko fruta kCal:715 P:51 Lip:15 HC:92
21 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Izokina labea barazki saltsan (*) Sasoiko fruta kCal:849 P:47 Lip:33 HC:90	23 Leka azenarioarekin Patata tortila kalabazinarekin (*) Sojako postrea (*) kCal:626 P:19 Lip:26 HC:79	24 Espageti integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135	25 Arroza tomatearekin Bakailaoa labea piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:796 P:31 Lip:20 HC:124
28 Makarroi integralak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103	29 Porrusalda Legatza labea meniere erara (*) Sasoiko fruta kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30 Patata gisatuak (*) Garbantzuk bertako barazkiekin Sojako postrea (*) kCal:812 P:30 Lip:20 HC:124		

GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Indioilar gisatua piper gorriekin (*) Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:786 P:50 Lip:17 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.





IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ



Astehena	Astearte	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:882 P:35 Lip:33 HC:112	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	16 Entsalada mistoa (d) (*) Babarrun zuriak kalabazarekin Jogurta kCal:712 P:33 Lip:23 HC:90	17 Espageti integralak tomatearekin Solomoa plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:648 P:37 Lip:12 HC:97	18 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar gisatua barazki saltsan (*) Sasoiko fruta kCal:682 P:51 Lip:12 HC:91	23 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80	24 Espageti integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135	25 Arroza tomatearekin Oilasko-izterra labeen entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115
28 Makarroi integralak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103	29 Porrusalda Solomoa plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:552 P:34 Lip:9 HC:80	30 Entsalada mistoa (d) (*) Garbantzuak bertako barazkiekin Esnea kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81		

GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

INTXAURRARIK EZ, MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ, MOLUSKUARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

INTXAURRARIK EZ, MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ, MOLUSKUARIK EZ



Astehena	Astearte	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	16 Entsalada mistoa Babarrun zuriak kalabazarekin Jogurta kCal:712 P:33 Lip:23 HC:90	17 Espageti integralak tomatearekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	18 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:821 P:47 Lip:31 HC:88	23 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80	24 Espageti integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135	25 Arroza tomatearekin Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113
28 Makarroi integralak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103	29 Porrusalda Legatza labelean meniere erara entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30 Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin Esnea kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81		

GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ, FRUITU LEHORRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ, FRUITU LEHORRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	16  Entsalada mistoa Babarrun zuriak kalabazarekin Jogurta kCal:712 P:33 Lip:23 HC:90	17 Espageti integralak tomatearekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	18 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:821 P:47 Lip:31 HC:88	23 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80	24  Espageti integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135	25 Arroza tomatearekin Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113
28 Makarroi integralak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103	29  Porrusalda Legatza labelean meniere erara entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30  Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin Esnea kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81		

GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, ITSASKIRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Indioilar gisatua piper gorriekin (*) Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:786 P:50 Lip:17 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, ITSASKIRIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:882 P:35 Lip:33 HC:112

15

Kalabazin krema ogi txigortuekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Sasoiko fruta

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

16

Entsalada mistoa (d) (*)

Babarrun zuriak kalabazarekin

Jogurta

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

17

Espageti integralak tomatearekin

Solomoa plantxan (*)

Sasoiko fruta

kCal:648 P:37 Lip:12 HC:97

18

Garbantzuak bertako barazkiekin

Indioilar gisatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin

Oilasko eta barazki fajita

Sasoiko fruta

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

22

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Indioilar gisatua barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:682 P:51 Lip:12 HC:91

23

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Jogurta

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

24

Espageti integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135

25

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labeen entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

28

Makarro integralak italiar erara

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

29

Porrusalda

Solomoa plantxan (*)

Sasoiko fruta

kCal:552 P:34 Lip:9 HC:80

30

Entsalada mistoa (d) (*)

Garbantzuak bertako barazkiekin

Esnea

kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

SAGARRARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. BEGOÑAZPI

SAGARRARIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Kabratxoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

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

16 

Entsalada mistoa
Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

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

17

Espageti integralak
tomatearekin
Legatza labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

18

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema ogi
integral txigortuekin
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

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

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Izokina labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Jogurta

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

24 

Espageti integralak
baratxuriarekin eta
txanpinoiekin
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135

25

Arroza tomatearekin
Bakailaoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarro integralak italiar
erara
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

29

Porrusalda
Legatza labelean meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

30 

Entsalada mistoa
Garbantzuak bertako
barazkiekin
Esnea

kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

DILISTARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Arroza tomatearekin (*) Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labea piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:905 P:35 Lip:33 HC:117	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.





IKAST. BEGOÑAZPI

DILISTARIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Kabratxoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

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

16

Entsalada mistoa
Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

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

17

Espageti integralak
tomatearekin
Legatza labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

18

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema ogi
integral txigortuekin
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

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

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Izokina labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Jogurta

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

24

Espageti integralak
baratzuriarekin eta
txanpinoiekin
Solomoa plantxan (*)
Sasoiko fruta

kCal:670 P:39 Lip:16 HC:92

25

Arroza tomatearekin
Bakailaoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarro integralak italiar
erara
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

29

Porrusalda
Legatza labelean meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

30

Entsalada mistoa
Garbantzuak bertako
barazkiekin
Esnea

kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRIK EZ, LAKTOSARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Sojako postrea (*)	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:758 P:37 Lip:20 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.





IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRIK EZ, LAKTOSARIK EZ



Astehena	Astearte	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	16 Entsalada mistoa (d) (*) Babarrun zuriak kalabazarekin Sojako postrea (*) kCal:698 P:31 Lip:22 HC:90	17 Espageti integralak tomatearekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	18 Garbantzuk bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:821 P:47 Lip:31 HC:88	23 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Sojako postrea (*) kCal:603 P:18 Lip:24 HC:80	24 Espageti integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135	25 Arroza tomatearekin Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113
28 Makarroi integralak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103	29 Porrusalda Legatza labelean meniere erara entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30 Entsalada mistoa (d) (*) Garbantzuk bertako barazkiekin Sojako postrea (*) kCal:714 P:30 Lip:25 HC:88		

GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Sojako postrea (*)	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:758 P:37 Lip:20 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.





IKAST. BEGOÑAZPI

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Kabratxoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

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

16

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

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

17

Espageti integralak
tomatearekin
Legatza labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

18

Garbantzuk bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema ogi
integral txigortuekin
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

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

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Izokina labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sojako postrea (*)

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

24

Espageti integralak
baratzuriarekin eta
txanpinoiekin
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135

25

Arroza tomatearekin
Bakailaoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarro integralak italiar
erara
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

29

Porrusalda
Legatza labelean meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

30

Entsalada mistoa (d) (*)
Garbantzuk bertako
barazkiekin
Sojako postrea (*)

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, KIWIRIK EZ, PLATANORIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Indioilar gisatua piper gorriekin (*) Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:786 P:50 Lip:17 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, KIWIRIK EZ, PLATANORIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:882 P:35 Lip:33 HC:112

15

Kalabazin krema ogi txigortuekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Sasoiko fruta

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

16

Entsalada mistoa (d) (*)

Babarrun zuriak kalabazarekin

Jogurta

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

17

Espageti integralak tomatearekin

Solomoa plantxan (*)

Sasoiko fruta

kCal:648 P:37 Lip:12 HC:97

18

Garbantzuak bertako barazkiekin

Indioilar gisatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin

Oilasko eta barazki fajita

Sasoiko fruta

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

22

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Indioilar gisatua barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:682 P:51 Lip:12 HC:91

23

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Jogurta

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

24

Espageti integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135

25

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labeen entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

28

Makarro integralak italiar erara

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

29

Porrusalda

Solomoa plantxan (*)

Sasoiko fruta

kCal:552 P:34 Lip:9 HC:80

30

Entsalada mistoa (d) (*)

Garbantzuak bertako barazkiekin

Esnea

kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

OILARRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

OILARRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	16  Entsalada mistoa Babarrun zuriak kalabazarekin Jogurta kCal:712 P:33 Lip:23 HC:90	17 Espageti integralak tomatearekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	18 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:821 P:47 Lip:31 HC:88	23 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80	24  Espageti integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135	25 Arroza tomatearekin Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113
28 Makarroi integralak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103	29  Porrusalda Legatza labelean meniere erara entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30  Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin Esnea kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81		

GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

ARROZA-KOLOREKO FRUTA, FRUITU LEHORRIK EZ, KIWIRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	 Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.





IKAST. BEGOÑAZPI

ARROZA-KOLOREKO FRUTA, FRUITU LEHORRIK EZ, KIWIRIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Kabratxoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

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

16 

Entsalada mistoa
Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

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

17

Espageti integralak
tomatearekin
Legatza labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

18

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema ogi
integral txigortuekin
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

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

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Izokina labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Jogurta

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

24 

Espageti integralak
baratxuriarekin eta
txanpinoiekin
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135

25

Arroza tomatearekin
Bakailaoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarro integralak italiar
erara
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

29

Porrusalda
Legatza labelean meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

30 

Entsalada mistoa
Garbantzuak bertako
barazkiekin
Esnea

kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.





IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Kabratxoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

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

16 

Entsalada mistoa
Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

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

17

Espageti integralak
tomatearekin
Legatza labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

18

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema ogi
integral txigortuekin
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

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

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Izokina labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Jogurta

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

24 

Espageti integralak
baratxuriarekin eta
txanpinoiekin
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135

25

Arroza tomatearekin
Bakailaoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarro integralak italiar
erara
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

29

Porrusalda
Legatza labelean meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

30 

Entsalada mistoa
Garbantzuak bertako
barazkiekin
Esnea

kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81



GIHkin dugun konpromisoa

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



grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARROSA-KOLOREKO FRUTA, FRUITU LEHORRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. BEGOÑAZPI

ARROSA-KOLOREKO FRUTA, FRUITU LEHORRIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Kabratxoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

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

16 

Entsalada mistoa
Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

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

17

Espageti integralak
tomatearekin
Legatza labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

18

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema ogi
integral txigortuekin
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

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

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Izokina labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Jogurta

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

24 

Espageti integralak
baratxuriarekin eta
txanpinoiekin
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135

25

Arroza tomatearekin
Bakailaoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarro integralak italiar
erara
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

29

Porrusalda
Legatza labelean meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

30 

Entsalada mistoa
Garbantzuak bertako
barazkiekin
Esnea

kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARROZA-KOLOREKO FRUTA



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. BEGOÑAZPI

ARROZA-KOLOREKO FRUTA



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	16  Entsalada mistoa Babarrun zuriak kalabazarekin Jogurta kCal:712 P:33 Lip:23 HC:90	17 Espageti integralak tomatearekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	18 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:821 P:47 Lip:31 HC:88	23 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80	24  Espageti integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135	25 Arroza tomatearekin Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113
28 Makarroi integralak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103	29  Porrusalda Legatza labelean meniere erara entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30  Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin Esnea kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81		

GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRIK EZ, HEZURDUN FRUTARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labeen piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRIK EZ, HEZURDUN FRUTARIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Kabratxoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

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

16 

Entsalada mistoa
Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

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

17

Espageti integralak
tomatearekin
Legatza labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

18

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema ogi
integral txigortuekin
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

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

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Izokina labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Jogurta

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

24 

Espageti integralak
baratxuriarekin eta
txanpinoiekin
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135

25

Arroza tomatearekin
Bakailaoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarro integralak italiar
erara
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

29

Porrusalda
Legatza labelean meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

30 

Entsalada mistoa
Garbantzuak bertako
barazkiekin
Esnea

kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81



GIHkin dugun konpromisoa

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



grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

HEZURDUN FRUTARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. BEGOÑAZPI

HEZURDUN FRUTARIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Kabratxoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

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

16 

Entsalada mistoa
Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

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

17

Espageti integralak
tomatearekin
Legatza labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

18

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema ogi
integral txigortuekin
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

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

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Izokina labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Jogurta

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

24 

Espageti integralak
baratzuriarekin eta
txanpinoiekin
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135

25

Arroza tomatearekin
Bakailaoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarro integralak italiar
erara
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

29

Porrusalda
Legatza labelean meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

30 

Entsalada mistoa
Garbantzuak bertako
barazkiekin
Esnea

kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

KRUSTAZEOARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Indioilar gisatua piper gorriekin (*) Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:786 P:50 Lip:17 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.





IKAST. BEGOÑAZPI

KRUSTAZEOARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:882 P:35 Lip:33 HC:112	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	16 Entsalada mistoa (d) (*) Babarrun zuriak kalabazarekin Jogurta kCal:712 P:33 Lip:23 HC:90	17 Espageti integralak tomatearekin Solomoa plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:648 P:37 Lip:12 HC:97	18 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar gisatua barazki saltsan (*) Sasoiko fruta kCal:682 P:51 Lip:12 HC:91	23 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80	24 Espageti integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135	25 Arroza tomatearekin Oilasko-izterra labeen entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115
28 Makarroi integralak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103	29 Porrusalda Solomoa plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:552 P:34 Lip:9 HC:80	30 Entsalada mistoa (d) (*) Garbantzuak bertako barazkiekin Esnea kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81		

GIHkin dugun konpromisoa

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



grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

TXERRIKIRIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak tomatekin (*) Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patata gisatuak (*) Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:724 P:35 Lip:17 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. BEGOÑAZPI

TXERRIKIRIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Kabratxoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

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

16

Entsalada mistoa
Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurta

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

17

Espageti integralak
tomatearekin
Legatza labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

18

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

21

Bertako kalabaza-krema ogi
integral txigortuekin
Oilasko eta barazki fajita
Sasoiko fruta

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

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Izokina labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Jogurta

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

24

Espageti integralak
baratzuriarekin eta
txanpinoiekin
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135

25

Arroza tomatearekin
Bakailaoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarro integralak tomatekin
(*)
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

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

29

Porrusalda
Legatza labelean meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

30

Entsalada mistoa
Garbantzuak bertako
barazkiekin
Esnea

kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAIN, EKILORE HAZIRIK EZ, FRUITU LEHORRIK EZ, KAKAHUETERIK EZ, KIWIRIK EZ, PINHAZIRIK EZ, SESAMORIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.





IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAIN, EKILORE HAZIRIK EZ, FRUITU LEHORRIK EZ, KAKAHUETERIK EZ, KIWIRIK EZ, PINHAZIRIK EZ, SESAMORIK EZ



Astehena	Astearte	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	16  Entsalada mistoa Babarrun zuriak kalabazarekin Jogurta kCal:712 P:33 Lip:23 HC:90	17 Espageti integralak tomatearekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	18 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:821 P:47 Lip:31 HC:88	23 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80	24  Espageti integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135	25 Arroza tomatearekin Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113
28 Makarroi integralak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103	29  Porrusalda Legatza labelean meniere erara entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30  Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin Esnea kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81		

GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

BEREZIA



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8 Hanburgesa patatekin (*)	9 Legatza arrautzaztatua (*)	10 Solomo ontzutuplantxan (*)	11 Oilasko-bularki errea patata frijituekin (*)
Jaia	kCal:458 P:19 Lip:24 HC:38	kCal:238 P:18 Lip:8 HC:23	kCal:386 P:18 Lip:20 HC:28	kCal:109 P:4 Lip:0 HC:23

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

BEREZIA



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Salmoi birrineztatua jardinerara (*) kCal:366 P:34 Lip:10 HC:33	15 Solomo ontzutuplantxan (*) kCal:386 P:18 Lip:20 HC:28	16 Albondigak guisatuak patatekin (*) kCal:504 P:18 Lip:28 HC:43	17 Legatza arrautzaztatua (*) kCal:238 P:18 Lip:8 HC:23	18 Bularki birrineztatua (*) kCal:283 P:29 Lip:7 HC:24
21 Oilasko-bularki errea patata frijituekin (*) kCal:109 P:4 Lip:0 HC:23	22 Salmoi birrineztatua jardinerara (*) kCal:366 P:34 Lip:10 HC:33	23 Solomoa ogi birrineztatua (*) kCal:538 P:32 Lip:16 HC:65	24 Hamburgesa patatekin (*) kCal:458 P:19 Lip:24 HC:38	25 Bakailaoa arrautzaztatua (*) kCal:109 P:4 Lip:0 HC:23
28 Solomoa ogi birrineztatua (*) kCal:538 P:32 Lip:16 HC:65	29 Legatza arrautzaztatua (*) kCal:238 P:18 Lip:8 HC:23	30 Albondigak guisatuak patatekin (*) kCal:504 P:18 Lip:28 HC:43		

GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

KOLESTEROLA



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak tomatekin (*) Legatza labeen piper gorriekin Jogurt gaingabetua (*)	Azenario purea ogi txigortuarekin Tortila frantsesa entsaladarekin (*) Sasoiko fruta	Patata gisatuak (*) Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:682 P:36 Lip:17 HC:95	kCal:643 P:24 Lip:29 HC:71	kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.





IKAST. BEGOÑAZPI

KOLESTEROLA



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Kabratxoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Tortila frantsesa
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:543 P:21 Lip:27 HC:54

16

Entsalada mistoa
Babarrun zuriak kalabazarekin
Jogurt gaingabetua (*)

kCal:670 P:34 Lip:23 HC:80

17

Espageti integralak
tomatearekin
Legatza labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

18

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

21

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

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

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Izokina labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Jogurt gaingabetua (*)

kCal:575 P:21 Lip:25 HC:70

24

Espageti integralak
baratxuriarekin eta
txanpinoiekin
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135

25

Arroza tomatearekin
Bakailaoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarro integralak tomatekin
(*)
Tortila frantsesa
entsaladarekin (*)
Sasoiko fruta

kCal:750 P:28 Lip:28 HC:97

29

Porrusalda
Legatza labelean meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

30

Entsalada mistoa
Garbantzuak bertako
barazkiekin
Jogurt gaingabetua (*)

kCal:686 P:33 Lip:26 HC:78



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

ESNEA ETA ESNEKIAK (LAKTOSA BARNE) EZ, SOJARIK EZ, ZELIAKO



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroiak italiar erara (zd) (*) Legatza labea piper gorriekin Sasoiko fruta (*)	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:940 P:32 Lip:2032 HC:112	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.





IKAST. BEGOÑAZPI

ESNEA ETA ESNEKIAK (LAKTOSA BARNE) EZ, SOJARIK EZ, ZELIAKO



Astehena	Astearte	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	16 Entsalada mistoa (d) (*) Babarrun zuriak kalabazarekin Sasoiko fruta (*) kCal:795 P:28 Lip:30 HC:101	17 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109	18 Garbantzuk bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Kalabaza-krema ogi txigortuekin (*) Oilasko gisatua barazkiekin (*) Sasoiko fruta kCal:780 P:52 Lip:25 HC:83	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:821 P:47 Lip:31 HC:88	23 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta (*) kCal:700 P:15 Lip:32 HC:91	24 Makarroiak barazkiekin (zd) (*) Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:885 P:32 Lip:16 HC:151	25 Arroza tomatearekin Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113
28 Makarroiak italiar erara (zd) (*) Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:1000 P:25 Lip:2042 HC:110	29 Porrusalda Legatza labelean meniere erara entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30 Entsalada mistoa (d) (*) Garbantzuk bertako barazkiekin Sasoiko fruta (*) kCal:811 P:27 Lip:33 HC:99		

GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

ZELIAKO



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroiak italiar erara (zd) (*) Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:968 P:34 Lip:2033 HC:112	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.





IRAILA

IKAST. BEGOÑAZPI

ZELIAKO



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Barazki-paella
Kabratxoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

15

Kalabazin krema ogi
txigortuekin
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

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

16

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

kCal:823 P:30 Lip:31 HC:101

17

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

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

18

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Indioilar gisatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

21

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

kCal:780 P:52 Lip:25 HC:83

22

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Izokina labelean entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

23

Leka azenarioarekin
Patata tortila entsaladarekin
Jogurta

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

24

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

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

25

Arroza tomatearekin
Bakailaoa labelean
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

28

Makarroiak italiar erara (zd) (*)
Arrautza frijituak patata
frijituekin
Sasoiko fruta

kCal:1000 P:25 Lip:2042 HC:110

29

Porrusalda
Legatza labelean meniere erara
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

30

Entsalada mistoa (d) (*)
Garbantzuak bertako
barazkiekin
Esnea

kCal:850 P:30 Lip:38 HC:92



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BEGOÑAZPI

ESNEA ETA ESNEKIAK (LAKTOSA BARNE) EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	Makarroi integralak italiar erara Legatza labean piper gorriekin Jogurta	Azenario purea ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta
	kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	kCal:772 P:39 Lip:21 HC:105	kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90	kCal:688 P:43 Lip:22 HC:78

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.





IKAST. BEGOÑAZPI

ESNEA ETA ESNEKIAK (LAKTOSA BARNE) EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Barazki-paella Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117	15 Kalabazin krema ogi txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:549 P:19 Lip:25 HC:60	16  Entsalada mistoa Babarrun zuriak kalabazarekin Jogurta kCal:712 P:33 Lip:23 HC:90	17 Espageti integralak tomatearekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	18 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96
21 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko eta barazki fajita Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:16 HC:99	22 Indaba gorriak bertako barazkiekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:821 P:47 Lip:31 HC:88	23 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80	24  Espageti integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:796 P:37 Lip:12 HC:135	25 Arroza tomatearekin Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113
28 Makarroi integralak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103	29  Porrusalda Legatza labelean meniere erara entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30  Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin Esnea kCal:739 P:33 Lip:30 HC:81		

GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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