



IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRIK EZ, HEZURDUN FRUTARIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRIK EZ, HEZURDUN FRUTARIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Behi- eta txerri-albondigak
gisatuak piper gorriekin

Sasoiko fruta

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

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

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

26

Makarroi integralak aurora
saltsan

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

HEZURDUN FRUTARIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

HEZURDUN FRUTARIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Behi- eta txerri-albondigak
gisatuak piper gorriekin

Sasoiko fruta

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

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

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

26

Makarroi integralak aurora
saltsan

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

KRUSTAZEOARIK EZ



Astehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Makarroi integralak barazkiekin Sasoiko fruta kCal:774 P:35 Lip:8 HC:140	3 Arroza tomatearekin Abadira labeen entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113	4 Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Jogurta kCal:631 P:45 Lip:21 HC:61	5 Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:660 P:23 Lip:23 HC:86	6 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Tilapia labeen entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:585 P:36 Lip:14 HC:77
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoekin Solomoa labeen entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	10 Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	11 Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labeen piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	12 Arroza tomatearekin Abadira labeen entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113	13 Entsalada mistoa (d) (*) Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88
16 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Tilapia labeen entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:577 P:36 Lip:14 HC:75	17 Barazki-paella Indaba gorriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	18 Makarroi integralak tomatekin Arrautza frijituak patata frijituekin Jogurta kCal:784 P:28 Lip:27 HC:103	19 Patatak errioxar erara Abadira labeen entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	20 Garbantzuak bertako barazkiekin Indoiar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

KRUSTAZEOKARIK EZ



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	24 Hegazt-zopa fideo integralekin Haragi bolak gisatuak piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:843 P:30 Lip:45 HC:76	25 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Esnea kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73	26 Makarroi integralak aurora saltsan Tilapia labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:879 P:45 Lip:26 HC:112	27 Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Oilasko-izterra labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa (d) (*)

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

TXERRIKIRIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

TXERRIKIRIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Txahal-hanburgesa 100% labeen piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

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

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

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

26

Makarroi integralak aurora saltsan

Legatza labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Oilasko-izterra labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

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



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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





IKAST. BEGOÑAZPI

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



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

30 
Entsalada mistoa
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRIK EZ, FRUTA TROPIKALARIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRIK EZ, FRUTA TROPIKALARIK EZ



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

30 
Entsalada mistoa
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

INDABA ZURIARIK EZ



Astehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Makarroi integralak barazkiekin Sasoiko fruta kCal:774 P:35 Lip:8 HC:140	3 Arroza tomatearekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:685 P:27 Lip:11 HC:122	4 Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Jogurta kCal:631 P:45 Lip:21 HC:61	5 Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:660 P:23 Lip:23 HC:86	6 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoekin Solomoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	10 Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	11 Patata gisatuak (*) Oilasko-izterra labelean piper gorriekin Jogurta kCal:787 P:58 Lip:24 HC:79	12 Arroza tomatearekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	13 Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88
16 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:534 P:26 Lip:13 HC:78	17 Barazki-paella Indaba gorriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	18 Makarroi integralak tomatekin Arrautza frijituak patata frijituekin Jogurta kCal:784 P:28 Lip:27 HC:103	19 Patatak errioxar erara Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	20 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

INDABA ZURIARIK EZ



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

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

KOLESTEROLA



Astehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Makarroi integralak barazkiekin Sasoiko fruta kCal:774 P:35 Lip:8 HC:140	3 Arroza tomatearekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:685 P:27 Lip:11 HC:122	4 Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Jogurta kCal:631 P:45 Lip:21 HC:61	5 Porrusalda Tortila frantsesa entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:654 P:25 Lip:25 HC:80	6 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Solomoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	10 Azalore-krema Tortila frantsesa entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:551 P:21 Lip:27 HC:55	11 Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labelean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	12 Arroza tomatearekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	13 Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88
16 Bertako barazki krema ogi txigortuekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:534 P:26 Lip:13 HC:78	17 Barazki-paella Indaba gorriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	18 Makarroi integralak tomatekin Tortila frantsesa entsaladarekin (*) Jogurta kCal:778 P:30 Lip:29 HC:97	19 Patata gisatuak (*) Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:605 P:35 Lip:18 HC:74	20 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. BEGOÑAZPI

KOLESTEROLA



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	24 Hegazt-zopa fideo integralekin Txahal-hanburgesa 100% labeen piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:768 P:38 Lip:37 HC:72	25 Leka azenarioarekin Tortila frantsesa entsaladarekin (*) Esnea kCal:631 P:25 Lip:36 HC:54	26 Makarroi integralak tomatekin (*) Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	27 Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Oilasko-izterra labeen entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30
Entsalada mistoa
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

BEREZIA



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Solomo ontzutuplantxan (*) kCal:386 P:18 Lip:20 HC:28	3 Abadira arrautzaztatua (*) kCal:391 P:22 Lip:18 HC:31	4 Oilasko-bularki errea patata frijituekin (*) kCal:109 P:4 Lip:0 HC:23	5 Hanburgesa patatekin (*) kCal:458 P:19 Lip:24 HC:38	6 Legatza arrautzaztatua (*) kCal:238 P:18 Lip:8 HC:23
9 Solomo ontzutuplantxan (*) kCal:386 P:18 Lip:20 HC:28	10 Legatza arrautzaztatua (*) kCal:238 P:18 Lip:8 HC:23	11 Oilasko-bularki errea patata frijituekin (*) kCal:109 P:4 Lip:0 HC:23	12 Salmoi birrineztatua jardinera erara (*) kCal:366 P:34 Lip:10 HC:33	13 Hanburgesa patatekin (*) kCal:458 P:19 Lip:24 HC:38
16 Abadira arrautzaztatua (*) kCal:391 P:22 Lip:18 HC:31	17 Bularki birrineztatua (*) kCal:283 P:29 Lip:7 HC:24	18 Hanburgesa patatekin (*) kCal:458 P:19 Lip:24 HC:38	19 Bakailaoa arrautzaztatua (*) kCal:109 P:4 Lip:0 HC:23	20 Solomo ontzutuplantxan (*) kCal:386 P:18 Lip:20 HC:28



Azaroak 20: Haurren Eguna Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

BEREZIA



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
------------	-----------	------------	----------	----------

23

Salmoi birrineztatua jardinerara erara (*)

kCal:366 P:34 Lip:10 HC:33

24

Albondigak patata frijituekin (*)

kCal:585 P:18 Lip:38 HC:40

25

Solomo ontzutuplantxan (*)

kCal:386 P:18 Lip:20 HC:28

26

Legatza arrautzaztatua (*)

kCal:238 P:18 Lip:8 HC:23

27

Oilasko-bularki errea patata frijituekin (*)

kCal:109 P:4 Lip:0 HC:23

30

Bularki birrineztatua (*)

kCal:283 P:29 Lip:7 HC:24

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

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



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Makarroiak barazkiekin (zd) (*) Sasoiko fruta kCal:885 P:32 Lip:16 HC:151	3 Arroza tomatearekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:685 P:27 Lip:11 HC:122	4 Hegazti-zopa arrozarekin (*) Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta (*) kCal:695 P:36 Lip:25 HC:77	5 Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:660 P:23 Lip:23 HC:86	6 Kalabaza-krema ogi txigortuekin (*) Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:656 P:30 Lip:22 HC:82
9 Makarroiak baratxuruekin (dc) (*) Solomoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:780 P:35 Lip:23 HC:105	10 Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	11 Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labelean piper gorriekin Sasoiko fruta (*) kCal:929 P:63 Lip:28 HC:104	12 Arroza tomatearekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	13 Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88
16 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:534 P:26 Lip:13 HC:78	17 Barazki-paella Indaba gorriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	18 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta (*) kCal:906 P:19 Lip:38 HC:115	19 Patatak errioxar erara Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	20 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

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



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	24 Hegazti-zopa arrozarekin (*) Txahal-hanburgesa 100% labeen piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:860 P:31 Lip:42 HC:88	25 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta (*) kCal:700 P:15 Lip:32 HC:91	26 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109	27 Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Oilasko-izterra labeen entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

ZELIAKO



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ZELIAKO



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

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



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.



IKAST. BEGOÑAZPI

ESNEA ETA ESNEKIAK (LAKTOSA BARNE) EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ESNEA ETA ESNEKIAK (LAKTOSA BARNE) EZ



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	24 Hegazt-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-albondigak gisatuak piper gorriekin Sasoiko fruta kCal:843 P:30 Lip:45 HC:76	25 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Sojako postrea (*) kCal:603 P:18 Lip:24 HC:80	26 Makarroi integralak aurora saltsan Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106	27 Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Oilasko-izterra labeen entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

BEGANOA



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Makarroiak barazkiekin (zd) (*) Sasoiko fruta kCal:774 P:35 Lip:8 HC:140	3 Arroza tomatearekin Indaba zuriak bertako barazkiekin (*) Sojako postrea (*) kCal:877 P:30 Lip:11 HC:165	4 Arroza zopa (gg) (*) Landare-xerra labeen entsaladarekin (*) Sojako postrea (*) kCal:497 P:26 Lip:10 HC:63	5 Porrusalda Garbantzuak bertako barazkiekin (*) Sasoiko fruta kCal:751 P:29 Lip:12 HC:130	6 Bertako kalabaza-krema (*) Tofu labeen saltsan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:643 P:28 Lip:26 HC:71
9 Makarroiak baratxuruekin (dc) (*) Barazki-menestra (*) Sojako postrea (*) kCal:695 P:22 Lip:13 HC:117	10 Azalore-krema Tofu labeen saltsan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:573 P:26 Lip:24 HC:59	11 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata gisatuak (gg) (*) Sojako postrea (*) kCal:778 P:27 Lip:13 HC:136	12 Arroza tomatearekin Landare-xerra labeen entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:747 P:31 Lip:14 HC:120	13 Entsalada mistoa (d) (*) Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88
16 Bertako barazki-krema (*) Tofu labeen saltsan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:638 P:28 Lip:26 HC:69	17 Barazki-paella Indaba gorriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	18 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Landare-xerra jardineran (*) Sojako postrea (*) kCal:719 P:28 Lip:16 HC:107	19 Patata gisatuak (gg) (*) Dilistak bertako barazkiekin (*) Sojako postrea (*) kCal:725 P:29 Lip:9 HC:127	20 Garbantzuak bertako barazkiekin Ziazerbak patatekin (*) Sasoiko fruta kCal:686 P:27 Lip:16 HC:108



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. BEGOÑAZPI

BEGANOA



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	24 Arroza zopa (gg) (*) Tofu saltsan piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:542 P:26 Lip:18 HC:64	25 Leka azenarioarekin Indaba zuriak bertako barazkiekin (*) Sojako postrea (*) kCal:683 P:27 Lip:15 HC:113	26 Makarroiak tomatearekin (zd) (*) Ilarrak azenarioarekin (*) Sojako postrea (*) kCal:693 P:19 Lip:15 HC:113	27 Bertako kalabaza-krema (*) Landare-xerra plantxan jardineran (*) Sasoiko fruta kCal:361 P:10 Lip:6 HC:67

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

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



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



IKAST. BEGOÑAZPI

FRUTA AZALIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

FRUTA AZALIK EZ



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

30 

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ



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

30

Entsalada mistoa (d) (*)

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ, FRUITU LEHORRIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ, FRUITU LEHORRIK EZ



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

30 

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

ALBERTXIKORIK EZ, MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ, NEKTARINARIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ALBERTXIKORIK EZ, MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ, NEKTARINARIK EZ



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

30 
Entsalada mistoa
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, ITSASKIRIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, ITSASKIRIK EZ



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

30

Entsalada mistoa (d) (*)

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

SAGARRARIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. BEGOÑAZPI

SAGARRARIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Behi- eta txerri-albondigak
gisatuak piper gorriekin

Sasoiko fruta

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

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

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

26

Makarroi integralak aurora
saltsan

Legatza labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Oilasko-izterra labeen
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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

GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

DILISTARIK EZ



Astehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Makarroi integralak barazkiekin (*) Indioilar gisatua barazki saltsan (*) Sasoiko fruta kCal:672 P:43 Lip:10 HC:100	3 Arroza tomatearekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:685 P:27 Lip:11 HC:122	4 Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Jogurta kCal:631 P:45 Lip:21 HC:61	5 Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:660 P:23 Lip:23 HC:86	6 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin Solomoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	10 Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	11 Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labelean piper gorriekin Jogurta kCal:846 P:68 Lip:21 HC:93	12 Arroza tomatearekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	13 Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88
16 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:534 P:26 Lip:13 HC:78	17 Barazki-paella Indaba gorriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	18 Makarroi integralak tomatekin Arrautza frijituak patata frijituekin Jogurta kCal:784 P:28 Lip:27 HC:103	19 Patatak errioxar erara Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	20 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

DILISTARIK EZ



Astehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Arroza tomatearekin (*) Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin (*) Sasoiko fruta kCal:721 P:41 Lip:9 HC:119	24 Hegazt-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-albondigak gisatuak piper gorriekin Sasoiko fruta kCal:843 P:30 Lip:45 HC:76	25 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Esnea kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73	26 Makarroi integralak aurora saltsan Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106	27 Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Oilasko-izterra labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa

Oilasko-bularkia piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

ESNERIK EZ, YOGURRARIK EZ



Astehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Makarroi integralak barazkiekin Sasoiko fruta kCal:774 P:35 Lip:8 HC:140	3 Arroza tomatearekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:685 P:27 Lip:11 HC:122	4 Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta (*) kCal:603 P:43 Lip:20 HC:61	5 Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:660 P:23 Lip:23 HC:86	6 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Legatza labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71
9 Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoekin Solomoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:723 P:41 Lip:19 HC:96	10 Azalore-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:548 P:17 Lip:20 HC:74	11 Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra labelean piper gorriekin Sasoiko fruta (*) kCal:818 P:66 Lip:20 HC:93	12 Arroza tomatearekin Izokina labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:847 P:36 Lip:28 HC:113	13 Entsalada mistoa Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88
16 Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:534 P:26 Lip:13 HC:78	17 Barazki-paella Indaba gorriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	18 Makarroi integralak tomatekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta (*) kCal:756 P:26 Lip:26 HC:103	19 Patatak errioxar erara Bakailaoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	20 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ESNERIK EZ, YOGURRARIK EZ



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	24 Hegazt-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-albondigak gisatuak piper gorriekin Sasoiko fruta kCal:843 P:30 Lip:45 HC:76	25 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta (*) kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80	26 Makarroi integralak aurora saltsan Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106	27 Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Oilasko-izterra labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



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



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRIK EZ, LAKTOSARIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRIK EZ, LAKTOSARIK EZ



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156	24 Hegazt-zopa fideo integralekin Haragi bolak gisatuak piper gorriekin (*) Sasoiko fruta kCal:843 P:30 Lip:45 HC:76	25 Leka azenarioarekin Patata tortila entsaladarekin Sojako postrea (*) kCal:603 P:18 Lip:24 HC:80	26 Makarroi integralak aurora saltsan Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106	27 Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Oilasko-izterra labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:727 P:54 Lip:24 HC:73

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Haragi bolak gisatuak piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

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

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sojako postrea (*)

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

26

Makarroi integralak aurora saltsan

Legatza labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Oilasko-izterra labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, KIWIRIK EZ, PLATANORIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARRAINARIK EZ, KIWIRIK EZ, PLATANORIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Haragi bolak gisatuak piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

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

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

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

26

Makarroi integralak aurora saltsan

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:919 P:49 Lip:27 HC:116

27

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Oilasko-izterra labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Entsalada mistoa (d) (*)

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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

GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire 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.



IKAST. BEGOÑAZPI

OILARRIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

OILARRIK EZ



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

30 

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

ARROZA-KOLOREKO FRUTA, FRUITU LEHORRIK EZ, KIWIRIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARROZA-KOLOREKO FRUTA, FRUITU LEHORRIK EZ, KIWIRIK EZ



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

30 
Entsalada mistoa
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRAK ETA ERATORRIAK



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

30 
Entsalada mistoa
Dilistak bertako barazkiekin
Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

ARROSA-KOLOREKO FRUTA, FRUITU LEHORRIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

ARROSA-KOLOREKO FRUTA, FRUITU LEHORRIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Behi- eta txerri-albondigak
gisatuak piper gorriekin

Sasoiko fruta

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

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

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

26

Makarroi integralak aurora
saltsan

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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



IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRIK EZ, HEZURDUN FRUTARIK EZ



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



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

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





AZAROA

IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRIK EZ, HEZURDUN FRUTARIK EZ



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23

Dilistak bertako barazkiekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

24

Hegazt-zopa fideo integralekin

Behi- eta txerri-albondigak
gisatuak piper gorriekin

Sasoiko fruta

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

25

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea

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

26

Makarroi integralak aurora
saltsan

Legatza labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Oilasko-izterra labeen
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Entsalada mistoa

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

Bazenekin?

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



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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