

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Tofu saltsan piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:674 P:31 Lip:20 HC:88

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:824 P:39 Lip:13 HC:135

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:653 P:25 Lip:29 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Garbantzuak bertako barazkiekin (*)

Jogurta (*)

kCal:911 P:31 Lip:15 HC:163

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Barazki-paella

Tortila frantsesa entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:763 P:25 Lip:27 HC:108

15

Espageti integralak tomatearekin

Landare-xerra labea entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:711 P:34 Lip:15 HC:104

16

Entsalada mistoa (d) (*)

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com


Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarroi integralak aurora saltsan

Arrautza frijituak entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:952 P:34 Lip:41 HC:106

21

Patata gisatuak (gg) (*)

Tofu labea saltsan entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:737 P:29 Lip:27 HC:88

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Brokolia patatekin (*)

Jogurta (*)

kCal:823 P:39 Lip:15 HC:132

26

Arroza tomatearekin

Dilistak bertako barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

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

27

Entsalada mistoa (d) (*)

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Porrusalda (*)

Arrautza egosiak tomate-saltsarekin (*)

Jogurta

kCal:740 P:37 Lip:30 HC:76

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Landare-xerra labea entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:604 P:30 Lip:16 HC:78

30

Makarroi integralak tomatekin (*)

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

kCal:490 P:15 Lip:5 HC:97

**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.

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

kCal:602 P:20 Lip:12 HC:101

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:824 P:39 Lip:13 HC:135

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Jogurta (*)

kCal:677 P:24 Lip:28 HC:77

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

gropogasca.com





Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

19

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarroi integralak aurora saltsan

Oilasko fajita barazkiekin entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:948 P:34 Lip:28 HC:134

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Behi- eta txerri-hanburgesa plantxan tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:38 Lip:35 HC:100

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Entsalada mistoa

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Berdel marmitakoa

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

kCal:1072 P:44 Lip:57 HC:92

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarroi integralak bolognesa

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

kCal:604 P:19 Lip:12 HC:103

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Oilasko-izterra labea piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:712 P:55 Lip:15 HC:85

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:824 P:39 Lip:13 HC:135

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:768 P:41 Lip:13 HC:123

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Espageti integralak tomatearekin

Txerri-giarra labea entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:851 P:42 Lip:28 HC:106

16

Entsalada mistoa (d) (*)

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
 Profesionales de la alimentación

grupogasca.com


Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarro integralak aurora saltsan

Oilasko gisatua barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

21

Patata gisatuak

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:711 P:44 Lip:20 HC:84

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Hamburgesa barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Entsalada mistoa (d) (*)

Garbantzak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Porrusalda (*)

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:660 P:42 Lip:16 HC:83

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Behi-hamburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:762 P:34 Lip:35 HC:75

30

Makarro integralak bolognesa

Arrautza frijituak entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:879 P:33 Lip:35 HC:103

**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.

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Oilasko-izterra labea piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:712 P:55 Lip:15 HC:85

6

Brokolia azenarioarekin (*)

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:516 P:18 Lip:22 HC:60

7

Makarroiak baratxuruekin (dc) (*)

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:770 P:36 Lip:9 HC:133

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:768 P:41 Lip:13 HC:123

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Esnea

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Txerri-giarra labea entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:890 P:38 Lip:32 HC:107

16

Entsalada mistoa (d) (*)

Behi-hanburgesa 100% plantxan txanpinoiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:670 P:36 Lip:38 HC:42

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación
gripogasca.com


Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarroiak aurora saltsan (zd) (*)

Oilasko gisatua barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

21

Patata gisatuak

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:711 P:44 Lip:20 HC:84

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Brokolia patatekin (*)

Behi-hanburgesa 100% plantxa barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:787 P:41 Lip:31 HC:84

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Entsalada mistoa (d) (*)

Txerri-gjarra labeen entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:704 P:40 Lip:38 HC:47

28

Porrusalda (*)

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:660 P:42 Lip:16 HC:83

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:762 P:34 Lip:35 HC:75

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Arrautza frijituak entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:826 P:29 Lip:33 HC:98

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Izokina labean piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:735 P:29 Lip:20 HC:104

6

Brokolia azenarioarekin (*)

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:516 P:18 Lip:22 HC:60

7

Makarroiak baratxuruekin (dc) (*)

Txahal-hanburgesa 100% labean piper gorriekin (*)

Jogurta

kCal:860 P:37 Lip:34 HC:101

8

Bertako barazki krema ogi txigortuarekin (*)

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:486 P:8 Lip:14 HC:80

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi txigortuarekin (*)

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

kCal:799 P:22 Lip:40 HC:81

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:961 P:32 Lip:41 HC:109

16

Entsalada mistoa

Behi-hanburgesa 100% plantxan txanpinoekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:670 P:36 Lip:38 HC:42

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
 Profesionales de la alimentación

grupogasca.com




Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

19

Barazki-paella (*)

Txerri-giarra labean
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:864 P:39 Lip:27 HC:117

20Makarroiak aurora saltsan (zd)
(*)

Oilasko gisatua barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara
entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Brokolia patatekin (*)

Behi-hanburgesa 100% plantxa
barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:787 P:41 Lip:31 HC:84

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Entsalada mistoa

Txerri-giarra labean
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:704 P:40 Lip:38 HC:47

28

Berdel marmitakoa

Indioilar gisatua
entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

29

Porrusalda krema (*)

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:636 P:29 Lip:22 HC:78

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Arrautza frijituak
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:937 P:26 Lip:41 HC:109

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Izokina labean piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:735 P:29 Lip:20 HC:104

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Sojako postrea (*)

kCal:810 P:37 Lip:12 HC:135

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sojako postrea (*)

kCal:663 P:22 Lip:27 HC:77

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

gripogasca.com


IKAST. BEGOÑAZPI

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarroi integralak tomatekin (*)

Oilasko gisatua barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:778 P:59 Lip:16 HC:98

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Sojako postrea (*)

kCal:665 P:32 Lip:16 HC:92

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Hamburgesa barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Entsalada mistoa

Garbantzauak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Berdel marmitakoa

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Sojako postrea (*)

kCal:734 P:53 Lip:18 HC:86

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarroi integralak bolognesa

Arrautza frijituak entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:879 P:33 Lip:35 HC:103

**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.

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

kCal:602 P:20 Lip:12 HC:101

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7



Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:824 P:39 Lip:13 HC:135

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

gropogasca.com



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarroi integralak aurora saltsan

Oilasko fajita barazkiekin entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:948 P:34 Lip:28 HC:134

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Behi- eta txerri-hanburgesa plantxan tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:38 Lip:35 HC:100

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Entsalada mistoa

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Berdel marmitakoa

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

kCal:1072 P:44 Lip:57 HC:92

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarroi integralak bolognesa

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

kCal:604 P:19 Lip:12 HC:103

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina 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.

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

kCal:602 P:20 Lip:12 HC:101

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:824 P:39 Lip:13 HC:135

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

gropogasca.com



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19** 

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarroi integralak aurora saltsan

Oilasko fajita barazkiekin entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:948 P:34 Lip:28 HC:134

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Behi- eta txerri-hanburgesa plantxan tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:38 Lip:35 HC:100

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27 

Entsalada mistoa

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Berdel marmitakoa

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

kCal:1072 P:44 Lip:57 HC:92

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarroi integralak bolognesa

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

kCal:604 P:19 Lip:12 HC:103

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Izokina labeaz piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:735 P:29 Lip:20 HC:104

6

Leka azenarioarekin

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:574 P:38 Lip:17 HC:71

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:824 P:39 Lip:13 HC:135

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeaz entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Indioilar gisatua patata frijituekin (*)

Esnea

kCal:686 P:43 Lip:22 HC:74

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeaz entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

16

Entsalada mistoa (d) (*)

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
 Profesionales de la alimentación

gripogasca.com


Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarro integralak aurora saltsan

Oilasko gisatua barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22

Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin (*)

Solomoa plantxan (*)

Sasoiko fruta

kCal:541 P:33 Lip:13 HC:71

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Hamburgesa barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Entsalada mistoa (d) (*)

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Berdel marmitakoa

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarro integralak bolognesa

Txerri-giarra labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:965 P:46 Lip:35 HC:112

**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.

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Izokina labeaz piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:735 P:29 Lip:20 HC:104

6

Leka azenarioarekin

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:574 P:38 Lip:17 HC:71

7

Makarroiak baratxuruekin (dc) (*)

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:881 P:33 Lip:17 HC:144

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeaz entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Indioilar gisatua patata frijituekin (*)

Esnea

kCal:686 P:43 Lip:22 HC:74

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Izokina labeaz entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:961 P:32 Lip:41 HC:109

16

Entsalada mistoa (d) (*)

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarroiak aurora saltsan (zd) (*)

Oilasko gisatua barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22

Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin (*)

Solomoa plantxan (*)

Sasoiko fruta

kCal:541 P:33 Lip:13 HC:71

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Hanburgesa barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Entsalada mistoa (d) (*)

Garbantzauak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Berdel marmitakoa

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Txerri-giarra labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:912 P:42 Lip:33 HC:107

**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 Erregiamenduen 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.

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Oilasko-izterra labeen piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:712 P:55 Lip:15 HC:85

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Txahal-hanburgesa 100% labeen piper gorriekin (*)

Jogurta

kCal:914 P:40 Lip:38 HC:103

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:768 P:41 Lip:13 HC:123

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Espageti integralak tomatearekin

Txerri-giarra labeen entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:851 P:42 Lip:28 HC:106

16

Entsalada mistoa (d) (*)

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com


Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Barazki-paella (*)

Txerri-giarra labean
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:864 P:39 Lip:27 HC:117

20Makarro integralak aurora
saltsan

Oilasko gisatua barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

21

Patata gisatuak

Indioilar gisatua
entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:711 P:44 Lip:20 HC:84

22Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23Indaba gorriak bertako
barazkiekinBehi-hanburgesa 100% plantxa
barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:829 P:45 Lip:31 HC:92

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Entsalada mistoa (d) (*)

Txerri-giarra labean
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:704 P:40 Lip:38 HC:47

28

Porrusalda (*)

Indioilar gisatua
entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:660 P:42 Lip:16 HC:83

29Porrusalda krema ogi integral
txigortuekinBehi-hanburgesa 100%
plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:762 P:34 Lip:35 HC:75

30

Makarro integralak bolognesa

Arrautza frijituak
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:879 P:33 Lip:35 HC:103

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

kCal:602 P:20 Lip:12 HC:101

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:824 P:39 Lip:13 HC:135

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Esnea

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
 Profesionales de la alimentación

grupogasca.com


IKAST. BEGOÑAZPI

FRUITU LEHORRIK EZ, FRUTA AZALIK EZ, MELOKOTOIRIK EZ, MELOKOTOI DERIBATURIK EZ, OILASKORIK EZ, PLATANORIK EZ, SAGARRARIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19** 

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarroi integralak aurora saltsan

Oilasko fajita barazkiekin entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:948 P:34 Lip:28 HC:134

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Behi- eta txerri-hanburgesa plantxan tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:38 Lip:35 HC:100

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27 

Entsalada mistoa

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Berdel marmitakoa

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

kCal:1072 P:44 Lip:57 HC:92

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarroi integralak bolognesa

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

kCal:604 P:19 Lip:12 HC:103

**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.

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

kCal:602 P:20 Lip:12 HC:101

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:824 P:39 Lip:13 HC:135

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Esnea

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

gropogasca.com



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19** 

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarroi integralak aurora saltsan

Oilasko fajita barazkiekin entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:948 P:34 Lip:28 HC:134

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Behi- eta txerri-hanburgesa plantxan tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:38 Lip:35 HC:100

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27 

Entsalada mistoa

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Berdel marmitakoa

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

kCal:1072 P:44 Lip:57 HC:92

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarroi integralak bolognesa

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

kCal:604 P:19 Lip:12 HC:103

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

kCal:602 P:20 Lip:12 HC:101

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:824 P:39 Lip:13 HC:135

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

gropogasca.com



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19** 

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarroi integralak aurora saltsan

Oilasko fajita barazkiekin entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:948 P:34 Lip:28 HC:134

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Behi- eta txerri-hanburgesa plantxan tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:38 Lip:35 HC:100

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27 

Entsalada mistoa

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Berdel marmitakoa

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

kCal:1072 P:44 Lip:57 HC:92

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarroi integralak bolognesa

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

kCal:604 P:19 Lip:12 HC:103

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

1169/2011 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.

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

kCal:602 P:20 Lip:12 HC:101

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:824 P:39 Lip:13 HC:135

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación
gropogasca.com


Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19** 

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarroi integralak aurora saltsan

Oilasko fajita barazkiekin entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:948 P:34 Lip:28 HC:134

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Behi- eta txerri-hanburgesa plantxan tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:38 Lip:35 HC:100

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27 

Entsalada mistoa

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Berdel marmitakoa

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

kCal:1072 P:44 Lip:57 HC:92

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarroi integralak bolognesa

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

kCal:604 P:19 Lip:12 HC:103

**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.

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

kCal:602 P:20 Lip:12 HC:101

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:824 P:39 Lip:13 HC:135

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

gropogasca.com



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19** 

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarroi integralak aurora saltsan

Oilasko fajita barazkiekin entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:948 P:34 Lip:28 HC:134

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Behi- eta txerri-hanburgesa plantxan tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:38 Lip:35 HC:100

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27 

Entsalada mistoa

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Berdel marmitakoa

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

kCal:1072 P:44 Lip:57 HC:92

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarroi integralak bolognesa

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

kCal:604 P:19 Lip:12 HC:103

**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.

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

kCal:602 P:20 Lip:12 HC:101

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:824 P:39 Lip:13 HC:135

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:587 P:37 Lip:17 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Esnea

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com


Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarroi integralak aurora saltsan

Oilasko fajita barazkiekin entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:948 P:34 Lip:28 HC:134

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Behi-hanburgesa 100% plantxa barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:829 P:45 Lip:31 HC:92

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Entsalada mistoa

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Berdel marmitakoa

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

kCal:1072 P:44 Lip:57 HC:92

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarroi integralak bolognesa

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

kCal:604 P:19 Lip:12 HC:103

**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.

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

kCal:602 P:20 Lip:12 HC:101

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:824 P:39 Lip:13 HC:135

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:653 P:25 Lip:29 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Barazki-paella

Tortila frantsesa entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:763 P:25 Lip:27 HC:108

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

gropogasca.com



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarro integralak aurora saltsan

Arrautza frijituak entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:952 P:34 Lip:41 HC:106

21

Patata gisatuak (gg) (*)

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

kCal:665 P:30 Lip:13 HC:102

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Brokolia patatekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:795 P:37 Lip:14 HC:132

26

Arroza tomatearekin

Dilistak bertako barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

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

27

Entsalada mistoa

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Berdel marmitakoa

Arrautza egosiak tomate-saltsarekin (*)

Jogurta

kCal:828 P:50 Lip:33 HC:79

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarro integralak tomatekin (*)

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

kCal:490 P:15 Lip:5 HC:97

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

kCal:602 P:20 Lip:12 HC:101

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:824 P:39 Lip:13 HC:135

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
 Profesionales de la alimentación

gripogasca.com


Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19** 

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20

Makarroi integralak aurora saltsan

Oilasko fajita barazkiekin entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:948 P:34 Lip:28 HC:134

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Behi- eta txerri-hanburgesa plantxan tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:38 Lip:35 HC:100

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27 

Entsalada mistoa

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Berdel marmitakoa

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

kCal:1072 P:44 Lip:57 HC:92

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

30

Makarroi integralak bolognesa

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

kCal:604 P:19 Lip:12 HC:103

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

* 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.

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

Porrusalda

Izokina labean piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:735 P:29 Lip:20 HC:104

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Makarroiak baratxuruekin (dc) (*)

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

kCal:881 P:33 Lip:17 HC:144

8

Bertako barazki krema ogi txigortuarekin (*)

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:486 P:8 Lip:14 HC:80

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13

Azenario purea ogi txigortuarekin (*)

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

kCal:799 P:22 Lip:40 HC:81

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:961 P:32 Lip:41 HC:109

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:31 Lip:22 HC:90



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

gropogasca.com



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

20Makarroiak tomatearekin (zd)
(*)

Oilasko gisatua barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:928 P:52 Lip:28 HC:110

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara
entsaladarekin

Jogurta

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23Indaba gorriak bertako
barazkiekin

Hamburgesa barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Entsalada mistoa

Garbantzauak bertako
barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:30 Lip:25 HC:88

28

Berdel marmitakoa

Indioilar gisatua
entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

29

Porrusalda krema (*)

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:636 P:29 Lip:22 HC:78

30

Makarroiak bolognesa (zd) (*)

Arrautza frijituak
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:937 P:26 Lip:41 HC:109

**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.