

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.

5Barazki eta arraindun
proteinazko purea (*)

Fruta-konpota (slup) (*)

kCal:533 P:23 Lip:15 HC:72

6Barazki eta indioilardun
proteinazko purea (*)

Fruta-konpota (slup) (*)

kCal:541 P:26 Lip:14 HC:72

7Dilista eta oilaskodun
proteinazko purea (*)

Jogurta

kCal:618 P:31 Lip:16 HC:82

8Barazki eta txahalkidun
proteinazko purea (*)

Fruta-konpota (slup) (*)

kCal:570 P:26 Lip:16 HC:77

9Barazki eta arraindun
proteinazko purea (*)

Fruta-konpota (slup) (*)

kCal:533 P:23 Lip:15 HC:72

12**Jaia****13**Barazki eta indioilardun
proteinazko purea (*)

Jogurta (*)

kCal:570 P:29 Lip:15 HC:73

14Barazki eta oilaskodun
proteinazko purea (*)

Fruta-konpota (slup) (*)

kCal:589 P:28 Lip:16 HC:78

15Barazki eta arraindun
proteinazko purea (*)

Fruta-konpota (slup) (*)

kCal:533 P:23 Lip:15 HC:72

16Babarrun eta oilaskodun
proteinazko purea (*)

Fruta-konpota (slup) (*)

kCal:606 P:28 Lip:15 HC:81

**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**Dilista eta indioilardun
proteinazko purea (*)

Fruta-konpota (slup) (*)

kCal:600 P:30 Lip:14 HC:81

20Barazki eta oilaskodun
proteinazko purea (*)

Fruta-konpota (slup) (*)

kCal:589 P:28 Lip:16 HC:78

21Barazki eta arraindun
proteinazko purea (*)

Jogurta

kCal:562 P:26 Lip:16 HC:73

22Barazki eta txahalkidun
proteinazko purea (*)

Fruta-konpota (slup) (*)

kCal:570 P:26 Lip:16 HC:77

23Babarrun eta oilaskodun
proteinazko purea (*)

Fruta-konpota (slup) (*)

kCal:606 P:28 Lip:15 HC:81

26Barazki eta oilaskodun
proteinazko purea (*)

Fruta-konpota (slup) (*)

kCal:589 P:28 Lip:16 HC:78

27Garbantzua eta indioilardun
proteinazko purea (*)

Fruta-konpota (slup) (*)

kCal:605 P:30 Lip:14 HC:81

28Barazki eta txahalkidun
proteinazko purea (*)

Jogurta

kCal:599 P:29 Lip:17 HC:78

29Barazki eta arraindun
proteinazko purea (*)

Fruta-konpota (slup) (*)

kCal:533 P:23 Lip:15 HC:72

30Barazki eta oilaskodun
proteinazko purea (*)

Fruta-konpota (slup) (*)

kCal:589 P:28 Lip:16 HC:78

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako 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.

* 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 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

Oilasko-izterra labean 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 labean 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



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

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 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

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 olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

* 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

Brokolia azenarioarekin (*)

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7

Makarroiak baratxuruekin (dc) (*)

Txahal-hanburgesa 100% labeaz piper gorriekin (*)

Jogurta

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

8

Bertako barazki krema ogi txigortuekin (*)

Solomoa plantzan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

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

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeaz entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi txigortuekin (*)

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 labeaz entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

16

Entsalada mistoa

Behi-hanburgesa 100% plantzan 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

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 ;-)


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com


ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

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



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 olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

* 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

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.

* 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 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- 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



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

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) (*)

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 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

Oilasko-izterra labean piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

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

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

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:905 P:35 Lip:33 HC:117

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) (*)

Txerri-giarra labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

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

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

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

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

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

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



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

Izokina labean 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 labean 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 labean 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

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) (*)

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.

* 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


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.

* 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 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- 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

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 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
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 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

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

Makarroi 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

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 ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

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

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 labeen 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 labeen 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 labeen 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.

* 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

Dilista-krema (*)

Jogurta

kCal:880 P:39 Lip:17 HC:143

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
grupogasca.com




Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

19

Dilista-krema (*)

Barazki-paella

Sasoiko fruta

kCal:843 P:32 Lip:11 HC:159

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.

* 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:624 P:32 Lip:12 HC:93

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


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 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

Garbantzak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

28

Berdel marmitakoa

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:748 P:55 Lip:19 HC:86

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 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

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 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

Jogurt naturala (*)

kCal:804 P:39 Lip:15 HC:126

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

Jogurt naturala (*)

kCal:657 P:24 Lip:30 HC:68

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

Jogurt naturala (*)

kCal:659 P:34 Lip:19 HC:83

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

Jogurt naturala (*)

kCal:1052 P:44 Lip:59 HC:83

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



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.