

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.

1

Solomoa ogi birrineztatua (*)

2

Bakailaoa arrautzaztatua (*)

kCal:538 P:32 Lip:16 HC:65

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

5

Salmoi birrineztatua jardineria erara (*)

6

Oilasko-bularki errea patata frijituekin (*)

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

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

7

Legatza arrautzaztatua (*)

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

8

Solomoa ogi birrineztatua (*)

kCal:538 P:32 Lip:16 HC:65

9

Bakailaoa arrautzaztatua (*)

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

12**Jaia****13**

Solomo ontzutuplantxan (*)

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

14

Oilasko-bularki errea patata frijituekin (*)

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

15

Salmoi birrineztatua jardineria erara (*)

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

16

Hamburgesa patatekin (*)

kCal:458 P:19 Lip:24 HC:38

**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**

Abadira arrautzaztatua (*)

20

Bularki birrineztatua (*)

21

Legatza arrautzaztatua (*)

22

Solomoa ogi birrineztatua (*)

23

Hanburgesa patatekin (*)

kCal:391 P:22 Lip:18 HC:31

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

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

kCal:538 P:32 Lip:16 HC:65

kCal:458 P:19 Lip:24 HC:38

26

Oilasko-bularki errea patata frijituekin (*)

27

Salmoi birrineztatua jardineria erara (*)

28

Albondigak patata frijituekin (*)

29

Legatza arrautzaztatua (*)

30

Solomo ontzutuplantxan (*)

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

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

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

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

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

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina 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.

1

Hiru gutziako arroza

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:825 P:36 Lip:28 HC:108

2

Kalabazin krema ogi txigortuekin

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:492 P:34 Lip:15 HC:54

5

Jaia

6

Jaia

7

Jaia

8

Jaia

9

Jaia

12

Jaia

13

Jaia

14

Jaia

15

Jaia

16

Jaia

**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

Jaia

20

Jaia

21

Jaia

22

Jaia

23

Jaia

26

Jaia

27

Jaia

28

Jaia

29

Jaia

30

Jaia

**GIHkin dugun konpromisoa**

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


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com


ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina 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

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7

Makarroiak baratxuruekin (dc) (*)

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta (*)

kCal:853 P:31 Lip:16 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

Sasoiko fruta (*)

kCal:760 P:19 Lip:35 HC:88

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

grupogasca.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

Sasoiko fruta (*)

kCal:762 P:29 Lip:24 HC:103

22Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

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

Sasoiko fruta

kCal:940 P:42 Lip:39 HC:103

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 (*)

Sasoiko fruta (*)

kCal:831 P:50 Lip:26 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 olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

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 frijituekin

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 olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

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

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 labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

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 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

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

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

Sojako postrea (*)

kCal:1058 P:42 Lip:56 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

Tofu saltsan piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

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

6

Leka azenarioarekin

Indaba gorriak bertako barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:669 P:27 Lip:15 HC:113

7

Makarroiak baratxuruekin (dc) (*)

Dilistak bertako barazkiekin

Sojako postrea (*)

kCal:756 P:34 Lip:8 HC:133

8

Bertako barazki krema ogi txigortuarekin (*)

Landare-xerra plantxan jardineran (*)

Sasoiko fruta

kCal:375 P:11 Lip:6 HC:69

9

Arroza tomatearekin

Garbantzuak bertako barazkiekin (*)

Sojako postrea (*)

kCal:897 P:29 Lip:14 HC:163

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi txigortuarekin (*)

Tofu tomate saltsan patata frijituekin (*)

Sojako postrea (*)

kCal:715 P:30 Lip:26 HC:84

14

Barazki-paella

Dilistak bertako barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

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

15

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Landare-xerra labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:750 P:30 Lip:19 HC:105

16

Entsalada mistoa (d) (*)

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sojako postrea (*)

kCal:694 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 tomatearekin (zd) (*)

Ilar salteatuak (*)

Sojako postrea (*)

kCal:763 P:22 Lip:13 HC:132

21

Patata gisatuak (gg) (*)

Tofu labea saltsan entsaladarekin (*)

Sojako postrea (*)

kCal:723 P:27 Lip:26 HC:88

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Landare-xerra labea entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:602 P:30 Lip:16 HC:78

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 (d) (*)

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

28

Porrusalda (*)

Tofu labea saltsan entsaladarekin (*)

Sojako postrea (*)

kCal:686 P:29 Lip:26 HC:77

29

Porrusalda krema (*)

Landare-xerra labea entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:582 P:29 Lip:16 HC:74

30

Makarroiak tomatearekin (zd) (*)

Barazki-menestra (*)

Sojako postrea (*)

kCal:766 P:19 Lip:17 HC:125

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina 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
baratzuriarekin eta
txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

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

8

Bertoko barazki krema ogi
integral txigortuarekinSolomoa 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
txigortuarekinArrautza 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

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) (*)

Garbantzauak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

28

Porrusalda (*)

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

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

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Behi-hamburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

30

Makarro integralak bolognesa

Arrautza frijituak entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

* 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.

1

Hiru gutziako arroza

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:825 P:36 Lip:28 HC:108

2

Kalabazin krema ogi txigortuekin

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:492 P:34 Lip:15 HC:54

**5**

Jaia

6

Jaia

7

Jaia

8

Jaia

9

Jaia

12

Jaia

13

Jaia

14

Jaia

15

Jaia

16

Jaia

**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	20	21	22	23
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
26	27	28	29	30
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia

**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

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



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

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.

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

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

5

Porrusalda

Oilasko-izterra labea piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

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

6

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 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

Txerri-giarra labea entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

16

Entsalada mistoa (d) (*)

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

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


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com


Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

20

Makarro integralak aurora saltsan

Oilasko gisatua barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

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

21

Patata gisatuak

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

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

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Hamburgesa barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

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

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Entsalada mistoa (d) (*)

Garbantzak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

28

Porrusalda (*)

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

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

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Behi-hamburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

30

Makarro integralak bolognesa

Arrautza frijituak entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

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

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

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

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

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

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

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

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

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

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

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


Gastronomía
Cantábrica
 Profesionales de la alimentación

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 afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

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

5

Porrusalda

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

Txahal-hanburgesa 100% labeen piper gorriekin (*)

Jogurta

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

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

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

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

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

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

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


**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

gropogasca.com



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Barazki-paella (*)

Txerri-giarra labean
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

20Makarroi integralak aurora
saltsanOilasko 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

22Bertako kalabaza-krema ogi
txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

23Indaba gorriak bertako
barazkiekinBehi- 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

29Porrusalda krema ogi integral
txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Makarroi integralak bolognesa

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

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

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

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

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

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

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7



Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

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

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

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

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

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

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

16



Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

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


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

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 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

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 frijituarekin

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

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

28

Berdel marmitakoa

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Sojako postrea (*)

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

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Makarroi integralak bolognesa

Arrautza frijituak entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire 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 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
baratzuriarekin 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 olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

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

5

Porrusalda

Oilasko-izterra labea piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

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

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

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

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

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

9

Arroza tomatearekin

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuekin

Arrautza frijituak patata 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

Txerri-giarra labea entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

16

Entsalada mistoa (d) (*)

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

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


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com


Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

20

Makarro integralak aurora saltsan

Oilasko gisatua barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

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

21

Patata gisatuak

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

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

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Hamburgesa barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

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

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Entsalada mistoa (d) (*)

Garbantzauak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

28

Porrusalda (*)

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Jogurta

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

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Behi-hamburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

30

Makarro integralak bolognesa

Arrautza frijituak entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina 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
baratzuriarekin eta
txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

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

8

Bertoko barazki krema ogi
integral txigortuarekinSolomoa 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
txigortuarekinArrautza 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

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



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

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

5

Porrusalda

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
gripogasca.com


Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19** 

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

20

Makarroi integralak aurora saltsan

Oilasko fajita barazkiekin entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

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

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Behi- eta txerri-hanburgesa plantxan tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

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

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27 

Entsalada mistoa

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

28

Berdel marmitakoa

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

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

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Makarroi integralak bolognesa

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

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

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

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

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

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

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7



Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

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

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

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

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

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

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

16



Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

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


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

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 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

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

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

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

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

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

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


Gastronomía
Cantábrica
 Profesionales de la alimentación

gropogasca.com



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19** 

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

20

Makarroi integralak aurora saltsan

Oilasko fajita barazkiekin entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

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

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Behi- eta txerri-hanburgesa plantxan tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

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

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27 

Entsalada mistoa

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

28

Berdel marmitakoa

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

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

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Makarroi integralak bolognesa

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

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

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire 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 ekoiztako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz.



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

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

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

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

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

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

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

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

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

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

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

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


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación
gripogasca.com


Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19** 

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

20

Makarroï 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

Makarroï 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 afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan 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

Tilapia labean piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:747 P:42 Lip:24 HC:88

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

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

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

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

9

Arroza tomatearekin

Abadira 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

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

Espageti integralak tomatearekin

Tilapia labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:692 P:40 Lip:13 HC:103

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

Abadira labean barazki saltsan entsaladarekin (*)

Jogurta

kCal:666 P:29 Lip:25 HC:76

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

Tilapia labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:585 P:36 Lip:14 HC:77

30

Makarro integralak bolognesa

Arrautza frijituak entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

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

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

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

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

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

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin (*)

Sasoiko fruta

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

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Esnea

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

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

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


Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com


Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

20

Makarroi integralak aurora saltsan

Oilasko fajita barazkiekin entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

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

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Behi-hanburgesa 100% plantxa barazki saltsan (*)

Sasoiko fruta

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

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

Entsalada mistoa

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

28

Berdel marmitakoa

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

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

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Makarroi integralak bolognesa

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

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

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**Bazenekin?**

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

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

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

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

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

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

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



IKAST. BEGOÑAZPI

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

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 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

Makarro 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 afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

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

5

Porrusalda

Bakailaoz betetako piperrak

Sasoiko fruta

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

6

Leka azenarioarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7

Makarroi integralak baratxuriarekin eta txanpinoiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Jogurta

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

8

Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin

Solomoa plantxan txanpinoiekin

Sasoiko fruta

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

9

Arroza tomatearekin

Bakailaoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12**Jaia****13**

Azenario purea ogi integral txigortuarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea

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

14

Barazki-paella

Oilaskoa limoia eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

16

Entsalada mistoa

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

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


Gastronomía
Cantábrica
 Profesionales de la alimentación

gropogasca.com



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19** 

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

20

Makarroi integralak aurora saltsan

Oilasko fajita barazkiekin entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

21

Patata gisatuak

Legatza labean meniere erara entsaladarekin

Jogurta

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

22

Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

23

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Behi- eta txerri-hanburgesa plantxan tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

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

26

Arroza tomatearekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27 

Entsalada mistoa

Garbantzuak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

28

Berdel marmitakoa

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Jogurta

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

29

Porrusalda krema ogi integral txigortuekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Makarroi integralak bolognesa

Pastel de verduras

Sasoiko fruta

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

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina 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.

1

Hiru gutziako arroza

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:825 P:36 Lip:28 HC:108

2

Kalabazin krema ogi txigortuekin

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:492 P:34 Lip:15 HC:54

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 txigortuekin

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 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

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

16

Entsalada mistoa

Behi-hanburgesa 100% plantxan txanpinoekin (*)

Sasoiko fruta

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

**Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna**

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


Gastronomía
Cantábrica
 Profesionales de la alimentación

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



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.

1

Hiru gutziako arroza

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:825 P:36 Lip:28 HC:108

2

Kalabazin krema ogi txigortuekin

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:492 P:34 Lip:15 HC:54

5

Jaia

6

Jaia

7

Jaia

8

Jaia

9

Jaia

12

Jaia

13

Jaia

14

Jaia

15

Jaia

16

Jaia

**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

Jaia

20

Jaia

21

Jaia

22

Jaia

23

Jaia

26

Jaia

27

Jaia

28

Jaia

29

Jaia

30

Jaia

**GIHkin dugun konpromisoa**

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olio.



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



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



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

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

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



Bertako produktuekin sortutako menua

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



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

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

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