

# IKAST. KIRIKIÑO

BASALA

APIRILA

## Bazenekien?

Pazko-igandean munduko hainbat lurraldeetan txokolatezko arrautzak kontsumitzeko ohitura dago. Erdi Aroko ospakizunetan haurrei oilo-arrautzak oparitzen zitzaizkien. Geroago, XIX. mendean, Pazko-igandea ospatzeko txokolatezko arrautzak egiten hasi ziren.



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



### Apirilak 7: Osasunaren Mundu Eguna

1948an, Osasunaren Mundu Batzarrak apirilaren 7a Osasunaren Mundu Eguna izendatu zuen, gure egunerokotasunean ohitura osasuntsuak sustatzeko.



Gastronomía  
Cantábrica  
Profesionales de la alimentación

[grupogasca.com](http://grupogasca.com)



## Astelehena

**13** 

Arroza tomatearekin

Oilasko-bularkia plantxan txanpinoiekin

Jogurt naturala

kCal:743 P:40 Lip:18 HC:104

**20**

Fideua haragiarekin

Kabratxoa labelean entsaladarekin

Jogurt naturala

kCal:719 P:31 Lip:19 HC:107

**27**

Porru eta ziazerba-krema

Arrautza frijituak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:629 P:25 Lip:29 HC:64

## Asteartea

**14**

Porrusalda krema

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:740 P:33 Lip:35 HC:71

**21** 

Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Arroza integrala bertoko barazkiekin Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin

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

**28**  

Dilistak arrozarekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Sasoiko fruta

kCal:773 P:34 Lip:14 HC:125

## Asteazkena

**15**

Makarroi integralak bolognesa Hegazti-haragi eta tomate saltsarekin

Abadira labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:768 P:41 Lip:20 HC:103

**22**

Kalabazin krema Patata eta kalabazinrekin

Arrautza frijituak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:636 P:24 Lip:29 HC:67

**29**

Makarroi integralak tomatekin

Izokina labelean marinela saltsan Azenario, ilar, tomate eta piperrautsarekin

Jogurt naturala

kCal:756 P:37 Lip:22 HC:100

## Osteguna

**16**

Garbantzuak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:777 P:31 Lip:26 HC:105

**23** 

Babarrun zuri erregosiak Patata, txorizoa, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Oilasko-izterra labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:873 P:69 Lip:27 HC:89

**30**

Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Txerri-txuleta labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:907 P:48 Lip:38 HC:93

## Ostirala

**17** 

Barazki-menestra Ilar, azenario, leka berde, azalore eta bruselazarekin

Legatza saltsa berdean Arrautzaa egosita eta ilarrekin

Sasoiko fruta

kCal:644 P:33 Lip:22 HC:75

**24**

Brokolia patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Izokina labelean errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:716 P:39 Lip:21 HC:92



### ODS helburuekiko dugun konpromisoa

Gure menuak lantzean, mundu hobea lortzeko asmoz eskuratutako erronkak izaten ditugu gogoan beti ;-)



# ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



**Oliba-olio birjina:** Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



**Iododun gatza:** Elaborazioetan txertatua. OMEK (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



**Ogi integrala:** Astean bitan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



**Fruta freskoa beti:** Honako barietate hauek sartzen 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?



## Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



**Animalia-proteinarik gabeko menua**

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



**Bertako produktuekin sortutako menua**

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure ingurunean ekoiztako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak gehituz.



**Karbono-arrasto txikiko menua**

Berotegi efektuko gasen emisioaren inpaktu txikia izateagatik bereizten den menua da, elaborazio prozesutik kontsumitu arte.



**%100 bertako menua**

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

\* Menu basala ez den plateraren izena. CM=Kalitate hobetua

1169/2011 Erregelamenduaren arabera, eskuragarri dago plater bakoitzaren alergenoen deklarazioa. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira erreferentziatzat, menuan sartutako gramo ogi barne.