

IKAST. KIRIKIÑO

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



Bazenekien?

Egun honek XIX. mendean sortu zen, mundu osoko langileak lan-baldintza justu eta seguruen alde borrokatzen ari zirenean



1

Jaia

4

Arroza tomatearekin

Arrautza frijituak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:801 P:26 Lip:27 HC:1



5

Azalorea azenarioarekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:600 P:51 Lip:23 HC:43

6

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

Abadira labean errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:636 P:40 Lip:12 HC:89

7

Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioarekin

Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:619 P:42 Lip:18 HC:70

8

Espageti integralak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Legatza labean entsaladarekin

Esnea edo jogurta

kCal:741 P:44 Lip:22 HC:90

11

Pasta integral-entsalada

Txerri-txuleta labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:874 P:41 Lip:46 HC:75

12

Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioarekin

Arrautza frijituak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:778 P:26 Lip:27 HC:108

13

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

Izokina labean entsaladarekin

Jogurt naturala

kCal:849 P:48 Lip:37 HC:77

14

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

Indioilar gisatua piper gorri eta txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:606 P:42 Lip:15 HC:71

15

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

Legatza labean saltsa berdean Arrautzaaa egosita eta ilarrekin

Sasoiko fruta

kCal:785 P:46 Lip:23 HC:99



Maiatzak 17: Birziklapenaren Mundu Eguna

Ingurumena babestearren, biztanleria hondakinen tratamendu egokiaren garrantziaz kontzientziatzeko.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. KIRIKIÑO

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

18

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Oilasko-bularkia entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:659 P:35 Lip:20 HC:78

19

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

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

20

Marrooi integralak bolognesa Hegazti-haragi eta tomate saltsarekin

Izokina labean entsaladarekin

Jogurt naturala

kCal:933 P:45 Lip:39 HC:94

21

Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenariorekin

Arrautza egosiak tomate-saltsarekin

Sasoiko fruta

kCal:678 P:34 Lip:29 HC:68

22

Porrusalda Patata, porru, azenario eta kalabazarekin

Bakailaoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:554 P:33 Lip:14 HC:73

25

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

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:824 P:36 Lip:28 HC:108

26

Barraskiloak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Arrautza frijituak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:907 P:42 Lip:35 HC:106

27

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

Abadira labean errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriekin

Jogurt naturala

kCal:697 P:40 Lip:19 HC:89

28

Porru eta ziazerba-krema

Solomoa labean patata purearekin

Sasoiko fruta

kCal:618 P:30 Lip:15 HC:91

29

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

Landako-entsalada Letxuga, arrautzaa egosita, oliba, zainzuri, tomate, patata eta hegalaburrekin

Sasoiko fruta

kCal:799 P:39 Lip:23 HC:111

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.