

IKAST. KIRIKIÑO

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena



Osteguna

Ostirala



1

Jaia

2



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

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

3

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Bakailaoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:550 P:35 Lip:15 HC:63

4



Makarroiak tomatearekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea edo jogurta

kCal:786 P:27 Lip:26 HC:109

5

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

Izokina labean marinela saltsan Azenario, ilar, tomate eta piperrautsarekin

Sasoiko fruta
kCal:778 P:42 Lip:24 HC:98

8

Brokolia patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:622 P:41 Lip:15 HC:80

9

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

Arrautza frijituak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:722 P:39 Lip:26 HC:79

10



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

Txahal-gisatua barazki-saltsan Azenario, porru eta tomaterekin

Jogurt naturala

kCal:676 P:44 Lip:24 HC:66

11

Espagetiak tomatearekin

Kabratxoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:649 P:30 Lip:12 HC:106

12

Arroz integral-entsalada Letxuga, arrautzaa egosita, hegala, piper gorri, arto eta olibarekin

Oilasko fajita integrala barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:776 P:28 Lip:22 HC:115

15

Porrusalda krema

Arrautza frijituak entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

16



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

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

Sasoiko fruta

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

17

Makarroiak integralak bolognesa Hegazi-haragi eta tomate saltsarekin

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:925 P:43 Lip:36 HC:103

18

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

Behi-hamburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Jogurt naturala

kCal:773 P:38 Lip:40 HC:58

19

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

Abadira labean errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:689 P:38 Lip:16 HC:98



Ekainak 5: Ingurumenaren Nazioarteko Eguna

Orain dela 50 urte baino gehiago, Ingurumenaren Mundu Eguna ingurumen-dibulgaziorako munduko plataformarik handiena ohi da, eta milioika pertsonak ospatzen dute mundu osoan zehar.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. KIRIKIÑO

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

23

24

25

26

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

29

30

Jaia

Jaia

EKAINA



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 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 inguruan ekoiztutako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz.



Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da berategi-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.