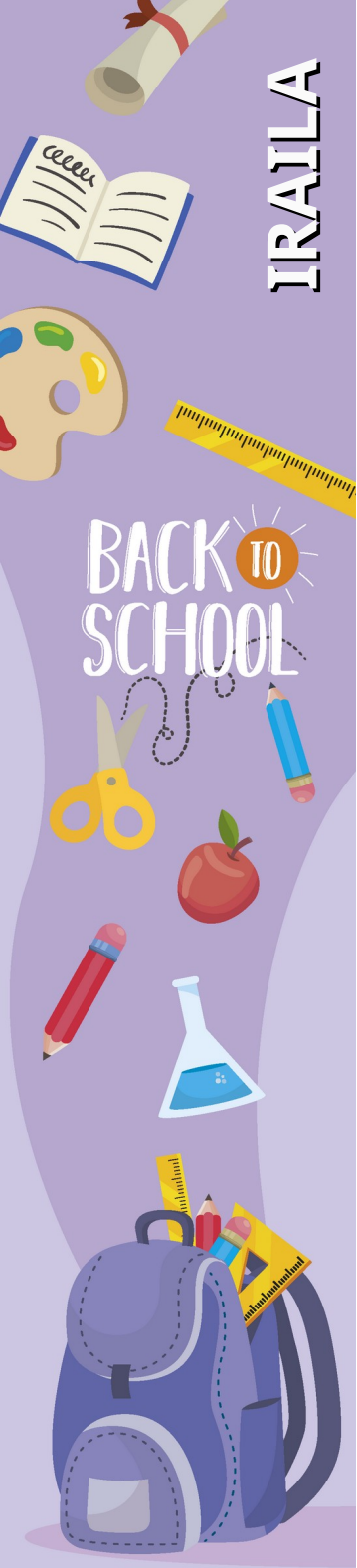




IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. KIRIKIÑO

BASALA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7 	8	9	10	11
Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Arroza tomatearekin Jogurt naturala kCal:818 P:34 Lip:10 HC:147	Barazki-menestra Ilar, azenario, leka berde, azalore eta bruselazarekin Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:765 P:36 Lip:37 HC:67	Makarroi integralak bolognesa Hegazti-haragi eta tomate saltsarekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:768 P:41 Lip:20 HC:103	Garbantzua bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:777 P:31 Lip:26 HC:105	Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioarekin Legatza labean saltsa berdean Arrautzaa egosita eta ilarrekin Sasoiko fruta kCal:614 P:30 Lip:20 HC:77

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

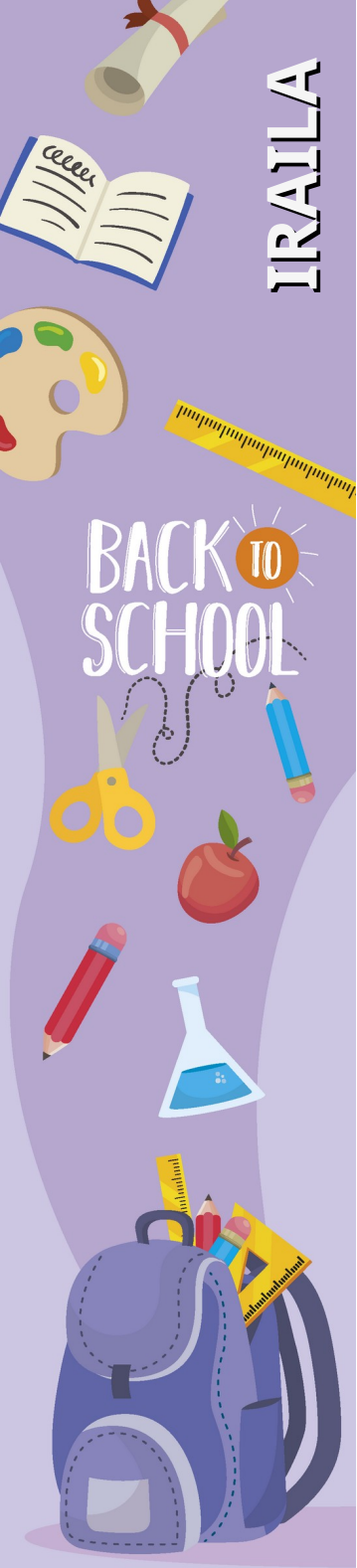
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. KIRIKIÑO

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14

Fideua haragiarekin
Kabratxoa labelean
entsaladarekin

Jogurt naturala

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

15

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

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

Sasoiko fruta

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

16

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

Arrautza egosiak tomate-
saltsarekin

Sasoiko fruta

kCal:734 P:42 Lip:39 HC:52

17

Indaba zuriak bertako
barazkiekin Patata, porru,
azenario eta baratxuri erregosita
eta piperrautsarekin

Oilasko-bularkia plantxan
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:709 P:49 Lip:18 HC:88

18

Kalabazin krema Patata eta
kalabazinarekin

Izokina labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:682 P:34 Lip:30 HC:67

21

Porru eta ziazerba-krema

Arrautza frijituak
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

22

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

Azalorea azenarioarekin

Sasoiko fruta

kCal:641 P:29 Lip:12 HC:103

23

Makarroi integralak tomatekin

Legatza labelean entsaladarekin

Jogurt naturala

kCal:662 P:39 Lip:16 HC:88

24

Porrusalda Patata, porru,
azenario eta kalabazarekin

Txerri-txuleta labelean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:797 P:36 Lip:37 HC:78

25

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

Izokina labelean marinela saltsan
Azenario, ilar, tomate eta
piperrautsarekin

Sasoiko fruta

kCal:758 P:43 Lip:21 HC:100

28

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

Lekak patatekin Azenario eta
baratxuri eta piperrauts
erregositarekin

Sasoiko fruta

kCal:670 P:33 Lip:10 HC:106

29

Arroza tomatearekin

Abadira labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Garbantzuak bertako
kalabazarekin Patata, kalabaza,
porru, azenario eta baratxuri eta
piperrauts erregositarekin

Arrautza frijituak
entsaladarekin

Esnea edo jogurta

kCal:849 P:39 Lip:38 HC:83



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.