

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



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

Pasta integral-entsalada

Sasoiko fruta

kCal:751 P:36 Lip:18 HC:113

6



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

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:760 P:21 Lip:20 HC:127

7

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

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:841 P:46 Lip:34 HC:86

8

Berdel marmitakoa Patata, hegalabur, piper gorri eta tomatearekin

Indioilar gisatua piper gorri eta txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:698 P:53 Lip:16 HC:84

9

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

Legatza labeen entsaladarekin

Jogurt naturala

kCal:558 P:37 Lip:19 HC:54

12

Jaia

13

Makarroi integralak bolognesa Hegazti-haragi eta tomate saltsarekin

Izokina labeen entsaladarekin

Jogurt naturala

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

14



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

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

15

Bertako kalabaza-krema

Arrautza egosiak tomate-saltsarekin

Sasoiko fruta

kCal:683 P:34 Lip:29 HC:70

16



Hegazti-zopa fideoekin Fideo, hegazti-haragi, azenario eta arrautzaa egositarekin

Oilasko-izterra labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:740 P:60 Lip:27 HC:63



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. KIRIKIÑO

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



19

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

Kabratxoa labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117

20

Barraskiloak tomatearekin

Arrautza frijituak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:765 P:29 Lip:28 HC:97

21

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

Abadira labelean errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriekin

Jogurt naturala

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

22

Porru eta ziazerba-krema

Solomoa labelean patata purearekin

Sasoiko fruta

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

23

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

26

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Oilasko-bularkia entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

27

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

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

28

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

Legatza labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:520 P:32 Lip:14 HC:65

29

Makarroi integralak tomatekin

Patata tortila entsaladarekin

Esnea edo jogurta

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

30

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

Abadira labelean marinela saltsan Azenario, ilar, tomate eta piperrautsarekin

Sasoiko fruta
kCal:734 P:38 Lip:20 HC:97



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?

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 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.