IKAST. KIRIKIÑO

BASALA

AZAROA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 **Jaia**	**3** Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Arroza integrala bertoko barazkiekin Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**4** Brokolia patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Jogurt naturala kCal:741 P:35 Lip:33 HC:71	**5** Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri erregosita eta piperrautsarekin Oilasko eta barazki fajita Oilasko, tipula, azenario, kalabazin eta tomate saltsarekin Sasoiko fruta kCal:771 P:37 Lip:17 HC:116	**6** Espagetiak tomatearekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:649 P:30 Lip:12 HC:106
9 Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenariorekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:631 P:24 Lip:29 HC:65	**10** Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**11** Makarroi integralak bolognesa Hegazti-haragi eta tomate saltsarekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:925 P:43 Lip:36 HC:103	**12** Barazki-menestra Ilar, azenario, leka berde, azalore eta bruselazarekin Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin Jogurt naturala kCal:773 P:38 Lip:40 HC:58	**13** 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
16 Arroza tomatearekin Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:735 P:38 Lip:15 HC:113	**17** Garbantzuak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Azalorea patatekin Sasoiko fruta kCal:744 P:30 Lip:14 HC:124	**18** Makarroi integralak bolognesa Hegazti-haragi eta tomate saltsarekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:768 P:41 Lip:20 HC:103	**19** Bertako kalabaza-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:618 P:19 Lip:22 HC:86	**20** Patata gisatuak Hegazti-haragiarekin Bakailaoa labean saltsa berdean Arrautzaaa egosita eta ilarrekin Jogurt naturala kCal:750 P:48 Lip:26 HC:77



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

1989tik hona, egun hau mundu osoko haurrei eskainita dago. Haurren arteko senidetasuna bultzatzeko eta hauen ongizatea sustatzeko eguna da.

Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

AZAROA

IKAST. KIRIKIÑO

BASALA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Fideua haragiarekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107	**24** Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Arroza integrala bertoko barazkiekin Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**25** Kalabazin krema Patata eta kalabazinrekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Jogurt naturala kCal:691 P:36 Lip:32 HC:61	**26** Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:715 P:47 Lip:17 HC:92	**27** Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:707 P:37 Lip:31 HC:63

30
Porru eta ziazerba-krema
Arrautza frijituak entsaladarekin
Sasoiko fruta
kCal:629 P:25 Lip:29 HC:64

Bazenekin?

Azaroa Tauriden eta Leoniden hilabetea da. Tauridak Tauro konstelaziotik datozen meteoro-zaparradak dira, eta 100.000 kilometro orduko baino abiadura handiagoarekin jotzen dute atmosfera.



GIHkin dugun konpromisoa
Gure menuak egitean, beti izaten ditugu gogoan mundu ho bea lortzeko asmoz hartutako erronkak ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.



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	Gomendatutako afaria
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 jasangarri 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 ekoitzitako 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 ekoitzitako 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.