

IKAST. ZUBI ZAHARRA

BASALA

Astelehena

1 

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

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

Sasoiko fruta

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

Asteartea

2 

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Izokina labean errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:644 P:33 Lip:21 HC:75

Asteazkena

3 

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

Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:827 P:32 Lip:32 HC:103

Osteguna

4 

Makarroi integralak tomatekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:734 P:33 Lip:20 HC:105

Ostirala

5 

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

Oilasko-izterra errea entsaladarekin

Jogurta

kCal:893 P:54 Lip:44 HC:67

8

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

Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:920 P:33 Lip:42 HC:101

9 

Porrusalda krema

Behi- eta txerri-albondigak gisatuak patata frijituekin

Aihoria

kCal:902 P:26 Lip:48 HC:89

10  

Makarroi integralak bolognesa Hegazi-haragi eta tomate saltsarekin

Kabratxo arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:926 P:41 Lip:32 HC:115

11 

Arroza tomatearekin

Oilasko-bularkia entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:799 P:34 Lip:17 HC:128

12 

Patata gisatuak Hegazi-haragiarekin

Solomo freskoa plantxan jardineria erara Patata, azenario, leka berde eta ilarrekin

Sasoiko fruta

kCal:652 P:43 Lip:19 HC:75

15  

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

Bakailao-kroketak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:16 Lip:27 HC:95

16

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

Patata tortila labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:808 P:31 Lip:30 HC:104

17 

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

Txahal-gisatua jardineria erara Patata, azenario, leka berde eta ilarrekin

Esnea edo jogurta

kCal:702 P:49 Lip:25 HC:64

18 

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

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

Sasoiko fruta

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

19

Jaia



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. ZUBI ZAHARRA

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

23

24

25

26

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

29

30

Jaia

Jaia



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 ugari elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoiztiko 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 ekoiztiko 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.