

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



Porru eta ziazerba-krema
Txerri eta txahal hanburgesa
plantzan entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:769 P:26 Lip:40 HC:73

6



Berdel marmitakoa Patata,
hegalabur, piper gorri eta
tomatearekin
Oilasko-bularkia plantzan
txanpinoiekin
Sasoiko fruta

kCal:687 P:50 Lip:20 HC:76

7

Dilistak bertako barazkiekin
Patata, porru, azenario eta
baratzuri eta piperrauts
erregositarekin
Patata tortila labean
entsaladarekin
Gazta txikia

kCal:732 P:35 Lip:28 HC:84

8



Makarroi integralak italiar
erara Txorizoa eta tomate
saltsarekin
Kabratxo arrautzaztatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:860 P:41 Lip:29 HC:109

9

Garbantzuak bertako
barazkiekin Patata, porru,
azenario eta baratzuri eta
piperrauts erregositarekin
Barazki-paella Piper gorri, ilar,
leka berde eta azenarioekin
Sasoiko fruta

kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158

12

Jaia

13

Indaba zuriak bertako
barazkiekin Patata, porru,
azenario eta baratzuri erregosita
eta piperrautsarekin
Tortila frantsesa hegalabur eta
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88

14



Bertako barazki-krema Patata,
leka berde, espinaka, porru,
kalabaza eta azenarioekin
Oilasko-izterra errea jardinera
erara Patata, azenario, leka berde
eta ilarrekin
Sasoiko fruta

kCal:831 P:51 Lip:38 HC:69

15



Makarroi integralak bolognesa
Hegazti-haragi eta tomate
saltsarekin
Abadira arrautzaztatua
entsaladarekin
Jogurta

kCal:876 P:39 Lip:28 HC:111

16

Dilistak bertako barazkiekin
Patata, porru, azenario eta
baratzuri eta piperrauts
erregositarekin
Barazki-paella Piper gorri, ilar,
leka berde eta azenarioekin
Sasoiko fruta

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



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com


IKAST. ZUBI ZAHARRA

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



19

Kalabaza-krema Patata, porru eta azenarioekin

Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin

Esnea edo jogurta

kCal:753 P:20 Lip:35 HC:91

20

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

Patata tortila labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:828 P:30 Lip:33 HC:102

21

Makarroi integralak tomatekin

Legatza labean saltsa berdean Arrautzaa egosita eta ilarrekin

Sasoiko fruta

kCal:748 P:35 Lip:19 HC:109

22

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

23

Patatak errioxar erara Txorizoarekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:858 P:40 Lip:40 HC:82

26

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

27

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

Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin

Jogurta

kCal:676 P:28 Lip:32 HC:65

28

Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Izokina labean errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:762 P:43 Lip:21 HC:100

29

Ilarrak patatekin

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:737 P:51 Lip:17 HC:94

30

Makarroi integralak tomatekin

Abadira arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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



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 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.