

# CEIP Iturzaeta HLHI

BASALA

MAIATZA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

## Bazenekien?

Egun honek XIX. mendean sortu zen, mundu osoko langileak lan-baldintza justu eta seguruen alde borrokatzen ari zirenean

1

Jaia

4

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

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:952 P:31 Lip:55 HC:75



5

**Babarrun gorri erregosiak** Patata, txorizoa, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Legatza labean meniere erara

Sasoiko fruta

kCal:736 P:45 Lip:15 HC:104



6

**Makarroi integralak italiar erara (kh)** Txorizoa eta tomate saltsarekin

Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:982 P:31 Lip:42 HC:120

7

**Barazki-paella (kh)** Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioarekin

**Dilistak barazkiekin (kh)** Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Sasoiko fruta

kCal:723 P:30 Lip:4 HC:137



8

**Porrusalda krema**

Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh)

Esnea

kCal:716 P:39 Lip:30 HC:70

11

**Haragi-paella** Haragi xehatua, piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioarekin

**Legatza labean marinela saltsan (kh)** Azenario, ilar, tomate eta piperrautsarekin

Sasoiko fruta

kCal:774 P:30 Lip:21 HC:117

12

**Patatak errioxar erara** Txorizoarekin

**Txahal-gisatua txanpinoiekin (kh)**

Sasoiko fruta

kCal:725 P:43 Lip:19 HC:93

13

**Garbantzuak bertako barazkiekin (kh)** Patata, porru, espinaka, azenario, berenjena, zerba, kalabazin, kalabaza eta tomatearekin

Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta  
kCal:896 P:33 Lip:39 HC:98

14

**Makarroi integralak tomatekin (kh)**

Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:853 P:38 Lip:26 HC:116

15

**Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh)** Patata eta dilistarekin

**Oilasko-izterra errea** entsaladarekin

Gazta txikia eta irasagarra

kCal:811 P:52 Lip:39 HC:58



## Maiatzak 17: Birziklapenaren Mundu Eguna

Ingurumena babestearren, biztanleria hondakinen tratamendu egokiaren garrantziaz kontzientziatzeko.



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



# CEIP Iturzaeta HLHI

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**18**

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Izokina labean errioxar erara (kh) Tomate saltsa eta piper gorriekin

Edateko jogurta

kCal:644 P:34 Lip:19 HC:77

**19**

Dilistak barazkiekin (kh) Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Txahal-gisatua jardinera erara (kh) Patata, azenario, leka berde eta ilarrekin

Sasoiko fruta

kCal:721 P:58 Lip:14 HC:87



**20**

Arroza tomatearekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:770 P:30 Lip:19 HC:121

**21**

Makarroi integralak bolognesa Hegazti-haragi eta tomate saltsarekin

Patata tortila labean entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:912 P:27 Lip:35 HC:119

**22**

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

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:565 P:36 Lip:17 HC:65



**25**

Barazki-paella (kh) Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioarekin

Dilistak barazkiekin (kh) Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Sasoiko fruta

kCal:723 P:30 Lip:4 HC:137

**26**

Porrusalda krema

Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin

Flana

kCal:771 P:19 Lip:31 HC:105

**27**

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

Patata tortila labean entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

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

**28**

Makarroi integralak italiar erara (kh) Txorizoa eta tomate saltsarekin

Bakailoa labean saltsa berdean Arrautzaa egosita eta ilarrekin

Sasoiko fruta

kCal:839 P:52 Lip:22 HC:109

**29**

Berdel marmitakoa Patata, hegalabur, piper gorri eta tomatearekin

Behi-hamburgesa 100% plantxan entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:864 P:47 Lip:39 HC:81

**ODS helburuekiko dugun konpromisoa**

Gure menuak lantzean, mundu hobea lortzeko asmoz eskuratutako erronkak izaten ditugu gogoan beti ;-)



# ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



**Oliba-olio birjina:** Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



**Iododun gatz:** Elaborazioetan txertatua. OMEK (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



**Ogi integrala:** Astean bitan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da .



**Fruta freskoa beti:** Honako barietate hauek sartzen 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?



## Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



**Animalia-proteinarik gabeko menua**

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugari elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



**Bertako produktuekin sortutako menua**

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure ingurunean ekoiztako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak gehituz.



**Karbono-arrasto txikiko menua**

Berotegi efektuko gasen emisioaren inpaktu txikia izateagatik bereizten den menua da, elaborazio prozesutik kontsumitu arte.



**%100 bertako menua**

Menu honek gure inguruan ekoiztako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

\* Menu basala ez den plateraren izena. CM=Kalitate hobetua

1169/2011 Erregelamenduaren arabera, eskuragarri dago plater bakoitzaren alergenoen deklarazioa. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira erreferentziatzat, menuan sartutako gramo ogi barne.