

CEIP Iturzaeta HLHI

BASALA

Astelehena

1 

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

Asteartea

2

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

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

Sasoiko fruta

kCal:608 P:33 Lip:18 HC:73

Asteazkena



3

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

Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:920 P:34 Lip:40 HC:104

Osteguna

4

Makarroi integralak tomatekin

Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

Ostirala



5

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

Txahal-gisatua entsaladarekin (kh)

Jogurta

kCal:696 P:44 Lip:22 HC:75

8

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

Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta
kCal:920 P:34 Lip:39 HC:105

9

Porrusalda krema eta lekaleekin (kh) Patata, dilista, leka berde, porru, espinaka, kalabaza eta azenarioarekin

Behi- eta txerri-albondigak gisatuak patata frijituekin

Aihoria

kCal:895 P:26 Lip:49 HC:83

10

Makarroi integralak bolognesa (kh) Hegazti-haragi eta tomate saltsarekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:862 P:37 Lip:27 HC:113

11

Arroza tomatearekin

Oilasko-bularkia entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12

Patata gisatuak Hegazti-haragiarekin

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

Sasoiko fruta

kCal:718 P:46 Lip:22 HC:82

15

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

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 labeen entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

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

17

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

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (kh)

Esnea

kCal:811 P:39 Lip:43 HC:61

18 

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

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

Sasoiko fruta

kCal:784 P:32 Lip:6 HC:151

19

Makarroi integralak italiar erara (kh) Txorizoa eta tomate saltsarekin

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

Sasoiko fruta

kCal:760 P:35 Lip:21 HC:107



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



CEIP Iturzaeta HLHI

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

23

24

25

26

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

29

30

Jaia

Jaia

EKAINA



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?



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 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.