

Bazenekien?

Pazko-igandean munduko hainbat lurraldeetan txokolatezko arrautzak kontsumitzeko ohitura dago. Erdi Aroko ospakizunetan haurrei oilo-arrautzak oparitzen zitzaizkien. Geroago, XIX. mendean, Pazko-igandea ospatzeko txokolatezko arrautzak egiten hasi ziren.



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



Apirilak 7: Osasunaren Mundu Eguna

1948an, Osasunaren Mundu Batzarrak apirilaren 7a Osasunaren Mundu Eguna izendatu zuen, gure egunerokotasunean ohitura osasuntsuak sustatzeko.



LAUAXETA IKASTOLA

BASALA



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Arroza integrala bertoko barazkiekin Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin

Behi- eta txerri-hanburgesa plantxan txanpinoiekin

Jogurta

kCal:894 P:29 Lip:34 HC:117

14

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

Izokina labean marinel saltsan Azenario, ilar, tomate eta piperrautsarekin

Sasoiko fruta

kCal:705 P:45 Lip:17 HC:91

15

Porru eta ziazerba-krema

Oilasko-bularkia entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:627 P:33 Lip:19 HC:79

16

Kiribil italiarrak Txorizoa eta tomate saltsarekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:782 P:37 Lip:24 HC:105

17

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

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:777 P:31 Lip:26 HC:105

20

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

Bakailao-kroketak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:730 P:19 Lip:29 HC:93

21

Babarrun zuri erregosiak Patata, txorizoa, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:793 P:37 Lip:30 HC:93

22

Barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioekin

Euskolabel txahal-gisatua barazki-saltsan

Ettxeko jogurta

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

23

Haragi-paella Haragi xehatua, piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin

Arrain freskoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:834 P:32 Lip:27 HC:115

24

Makarroi integralak tomatekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:836 P:58 Lip:23 HC:99

27

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

Arroza integrala bertoko barazkiekin Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin

Sasoiko fruta

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

28

Barraskiloak tomatearekin

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

29

Porrusalda krema

Oilasko fajita integrala barazki eta patata frijituekin Oilaskoa, tipula, azenario, kalabazin eta tomate saltsarekin

Esnea

kCal:671 P:27 Lip:21 HC:88

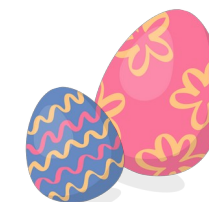
30

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

Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:819 P:35 Lip:28 HC:105



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 gatza: 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?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afariak
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: zopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, landare postrea edo fruta



Esnekia edo landare postrea



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 ingurunean ekoiztutako 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 ekoiztutako 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 erreferentziazat, menuan sartutako gramo ogi barne.