

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

1




Jaia

Bazenekien?

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



4  **Haragi-paella** Hegazti haragia, piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin

Kabratxoa labelean entsaladarekin

Gazta txikia eta irasagarra

kCal:704 P:29 Lip:16 HC:1




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

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:757 P:32 Lip:23 HC:107

6  **Makarroi integralak tomatekin**
Abadira arrautzatzatua entsaladarekin



Sasoiko fruta

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

7  **Garbantzu lapikokoa** Patata, odolki, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Oilasko-izterra landako salteatuarekin Leka berde, azenario, leka hori, berenjena eta tipularekin

Sasoiko fruta kCal:719 P:19 HC:94

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

Solomo ontzutua patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:659 P:37 Lip:21 HC:79

11 **Berdel marmitakoa** Patata, hegalabur, piper gorri eta tomatearekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin


Sasoiko fruta

kCal:857 P:47 Lip:38 HC:80

12  **Kirikilak tomatearekin**
Oilasko-bularkia entsaladarekin

Sasoiko fruta



kCal:855 P:45 Lip:22 HC:120

13  **Dilista erregosiak** Patata, txorizoa, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:768 P:45 Lip:24 HC:94

14   **Porrusalda crema**
Arrautza frijituek patata frijituekin

Etxeko natillak

kCal:692 P:23 Lip:31 HC:78

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

Legatza freskoa errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:741 P:29 Lip:18 HC:117



Maiatzak 17: Birziklapenaren Mundu Eguna

Ingurumena babestearren, biztanleria hondakinen tratamendu egokiaren garrantziaz kontzientziatzeko.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



Astelehena

18

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

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:702 P:53 Lip:24 HC:67

25

Porru eta ziazerba-krema

Behi- eta txerri-albondigak gisatuak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:830 P:25 Lip:44 HC:81

Asteartea

19

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

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

26

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

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

Sasoiko fruta

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

Asteazkena

20

Brokolia patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Txerri-giarra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:819 P:46 Lip:30 HC:89

27

Espageti integralak tomatearekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97

Osteguna

21

Babarrun gorrien lapikokoa Patata, odolki, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:806 P:36 Lip:32 HC:93

28

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin

Izozkia

kCal:832 P:22 Lip:37 HC:101

Ostirala

22

Makarroi integralak tomatekin

Izokina labean entsaladarekin

Etxeko jogurta

kCal:839 P:41 Lip:30 HC:97

29

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

Patata eta txorizo tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:841 P:36 Lip:31 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 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 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 erreferentziatzat, menuan sartutako gramo ogi barne.