

# LAUAXETA IKASTOLA

BASALA



EKAINA

## Astelehena

1

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

Hegazti san jakoboa entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:713 P:17 Lip:32 HC:86

## Asteartea

2

Makarroiak tomatearekin

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

## Asteazkena



3

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

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

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

## Osteguna

4

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

Euskolabel arrautza frijituak entsaladarekin

Etxeko jogurta

kCal:659 P:26 Lip:30 HC:65

## Ostirala



5

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

Legatza labean errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:716 P:41 Lip:18 HC:97

8

Porru eta ziazerba-krema

Oilasko-bularkia entsaladarekin

Etxeko natillak

kCal:692 P:35 Lip:23 HC:84

9

Hegazti-zopa fideoekin Fideo, hegazti-haragi, azenario eta arrautzaa egositarekin

Behi- eta txerri-albondigak gisatuak txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:813 P:31 Lip:43 HC:72

10

Garbantuak 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

11

Makarroi integralak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:901 P:42 Lip:30 HC:116

12

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

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

Sasoiko fruta

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

15

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

100% behi-hanburgesa plantxan patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:795 P:25 Lip:40 HC:80

16

Barraskiloak tomatearekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

17

Entsalada mistoa Letxuga, arrautzaa egosita, oliba, zainzuri eta tomatearekin

Oilasko-izterra labean piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:661 P:56 Lip:28 HC:43

18

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

Patata tortila entsaladarekin

Postre berezia

kCal:933 P:34 Lip:32 HC:126

19

**Jaia**



### 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.

# LAUXETA IKASTOLA

BASALA



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
22	23	24	25	26
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
29	30			
Jaia	Jaia			



## GIHkin dugun konpromisoa

Gure menuak egitean, beti izaten ditugu gogoan mundu ho bea lortzeko asmoz hartutako erronkak :-)



**GASCA** Gastronomía Cantábrica  
Profesionales de la alimentación

[grupogasca.com](http://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 berategi-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.