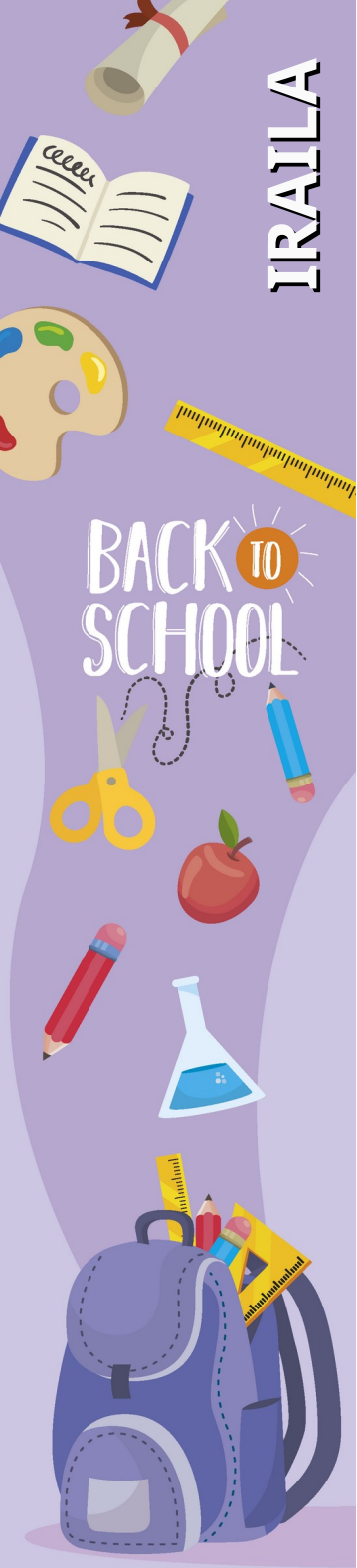




IRAILA

BACK TO SCHOOL

# LAUAXETA IKASTOLA

BASALA



| Astelehena | Asteartea | Asteazkena                                                                                                                                                                                                                                                | Osteguna                                                                                                                                           | Ostirala                                                                                                                                                                                     |
|------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | 1         | 2                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                  | 4                                                                                                                                                                                            |
|            | Jaia      | Jaia                                                                                                                                                                                                                                                      | Jaia                                                                                                                                               | Jaia                                                                                                                                                                                         |
| 7          | 8         | 9                                                                                                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                 | 11                                                                                                                                                                                           |
| Jaia       | Jaia      | Dilistak bertako barazkiekin<br>Patata, porru, azenario eta<br>baratzuri eta piperrauts<br>erregositarekin<br><br>Arroza integrala bertoko<br>barazkiekin Piper gorri, ilar, leka<br>berde eta azenariorekin<br><br>Jogurta<br>kCal:815 P:34 Lip:8 HC:151 | Kiribil italiarrak Txorizoa eta<br>tomate saltsarekin<br><br>Solomoa labean entsaladarekin<br><br>Sasoiko fruta<br><br>kCal:749 P:43 Lip:19 HC:101 | Entsalada mistoa Letxuga,<br>arrautzaa egosita, oliba, zainzuri<br>eta tomatearekin<br><br>Arrautza frijituekin patata<br>frijituekin<br><br>Sasoiko fruta<br><br>kCal:609 P:24 Lip:36 HC:44 |

## Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



### Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía  
Cantábrica  
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



# LAUAXETA IKASTOLA

BASALA



Astlehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14



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

Bakailao-kroketak entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15



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

Makarroi integralak tomatekin

Sasoiko fruta

kCal:774 P:35 Lip:8 HC:140

16



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

Euskolabel txahal-gisatua barazki-saltsan

Etxeko jogurta

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

17



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

Arrain freskoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

18

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

Patata tortila labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

21



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

**Arroza integrala bertako barazkiekin** Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin

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

22



**Barraskiloak** tomatearekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

23

**Bertako kalabaza-krema**

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

Esnea

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

24

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

Patata eta hegialbur tortila labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:920 P:33 Lip:42 HC:101

25



**Hegazti-zopa fideoekin** Fideo, hegazti-haragi, azenario eta arrautzaa erregositarekin

Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:809 P:32 Lip:43 HC:70

28



**Lekak patatekin** Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Legatza labean entsaladarekin

Izozkia

kCal:643 P:37 Lip:21 HC:70

29



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

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:766 P:34 Lip:28 HC:94

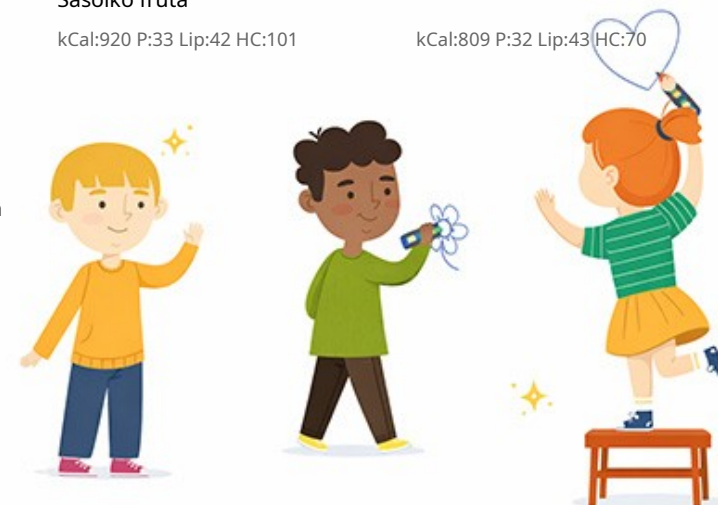
30

**Makarroi integralak** tomatekin

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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



## GIHkin dugun konpromisoa

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



# 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?

### Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



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 inguruan ekoiztiko 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 ekoiztiko eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

\* Oinarrizko 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.