

Astelehena

13 

Makarroi integralak tomatekin

Olasko-urdaiazpikoak labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:918 P:32 Lip:38 HC:111

20 

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

Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:678 P:29 Lip:33 HC:63

27  

Arroza tomatearekin

Hegazti san jakoboa entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:853 P:16 Lip:28 HC:136

Asteartea

14  

Porru eta ziazerba-krema

Patata eta hegalaubur tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:653 P:24 Lip:24 HC:83

21 

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

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:749 P:51 Lip:22 HC:87

28 

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

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Sasoiko fruta

kCal:786 P:33 Lip:31 HC:92

Asteazkena

15 

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

Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri erregositata eta piperrautsarekin

Sasoiko fruta

kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160

22

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

Legatz-albondigak gisatuak tomate eta piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:753 P:26 Lip:21 HC:83

29  

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

Txahal-gisatua barazki-saltsan Azenario, porru eta tomaterekin

Sasoiko fruta

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

Osteguna

16 

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Behi- eta txerri-hanburgesa plantxan txanpinoiekin

Aihoria

kCal:888 P:54 Lip:43 HC:64

23 

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

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

Edateko jogurta

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

30

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

Izokina labean entsaladarekin

Jogurta

kCal:768 P:49 Lip:27 HC:79

Ostirala


17 

Patatak errioxar erara Txorizoarekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:723 P:35 Lip:26 HC:86

24 

Espagetiak tomatearekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:734 P:33 Lip:20 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 gatzak: 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 ekoiztako 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 ekoiztako 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.