

IKAST. BERA KRUZ

BASALA

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

Makarroi integralak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:840 P:37 Lip:34 HC:95



5

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

Kabratxoa labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:685 P:41 Lip:16 HC:95

6



Brokolia patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:1024 P:37 Lip:54 HC:96

7



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

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

Sasoiko fruta

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

8



Porrusalda krema

Solomo freskoa plantxan kalabazinarekin eta azenarioekin

Izozkia

kCal:665 P:42 Lip:21 HC:75

11



Porru eta ziazerba-krema

Behi- eta txerri-albondigak gisatuak jardineran Patata, azenario, leka berde eta ilarrekin

Gazta txikia eta irasagarra

kCal:789 P:26 Lip:40 HC:76

12



Patatak saltsa berdean

Oilasko-bularkia entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:731 P:40 Lip:24 HC:87

13



Makarroiak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

14



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

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

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

Legatza labean 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



IKAST. BERA KRUZ

BASALA

Astlehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

18  

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:732 P:56 Lip:25 HC:65

19 

Arroza tomatearekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113



20

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

Txahal-hanburgesa 100% labean piper gorriekin

Esnea edo jogurta

kCal:769 P:34 Lip:39 HC:69

27 

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

21 

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

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

28

Espageti integralak tomatearekin

Izokina labean saltsa berdean Arrautzaa egosia eta ilarrekin

Sasoiko fruta

kCal:737 P:35 Lip:22 HC:98

22 

Pasta integral-entsalada

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Sasoiko fruta

kCal:733 P:27 Lip:36 HC:76

29 

Berdel marmitakoa Patata, hegabur, piper gorri eta tomatearekin

Txerri-giarra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:839 P:51 Lip:32 HC:85

25 

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

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

Sasoiko fruta

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

26 

Porrusalda krema

Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin

Edateko jogurta

kCal:750 P:18 Lip:31 HC:102

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 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.